Maitreya Magazine '06 september

Thema meditatie:

Zeven vragen over meditatie

Een **heel bijzondere plek** om te mediteren

Wetenschappelijk onderzoek naar effecten meditatie

Verder: Eerwaarde Kaye Miner over haar leven en werk, FPMT Masters Program nu ook in Nederland, Indrukken Heart Shrine Relic Tour Rotterdam, Tibetanen naar stembus, De zes perfecties als bron van inspiratie?

Jaargang 28 • Maitreya Magazine verschijnt 3 x per jaar • € 6,70

Het Maitreya Instituut & de FPMT

Het **Maitreya Instituut** is een Tibetaans boeddhistisch onderwijscentrum ('dharmacentrum') met vestigingen in Amsterdam en Emst (bij Epe) en studiegroepen in Breda, Delft en Groningen. De vaste leraren van het instituut, zowel Tibetaans als westers, verzorgen een keur aan lange en korte cursussen over meditatie en alle aspecten van de boeddhistische filosofie. In 2004 vierde het Maitreya Instituut zijn 25-jarig bestaan. Het Maitreya Instituut maakt deel uit van de **Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)**. De FPMT is een internationale non-profit organisatie, opgericht in 1975 door Lama Thubten Yeshe (1935-1984) en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpochee en ZH de Dalai Lama. Het doel van de FPMT is om zoveel mogelijk mensen te helpen liefdevolle vriendelijkheid en compassie te ontwikkelen, met behulp van onderwijs, meditatie en sociaal-maatschappelijke projecten. Ruim 140 organisaties in 32 landen zijn aangesloten bij de FPMT. Kijk voor meer informatie op www.maitreya.nl en www.fpmt.org.

Locaties

Maitreya Instituut Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
T. 020 - 42 808 42
F. 020 – 42 827 88
E. amsterdam@maitreya.nl
Bank: 67 12 20 748
Openingstijden (voor informatie/inschrijving):
Maandag t/m woensdag vanaf 16.00 uur
Zaterdag van 10.00 – 17.00 uur

Studiegroep Maitreya Breda
T. 076 – 52 00 170 (Annemieke/Ger)
T. 076 – 52 05 110 (Marco/Marina)
E. breda@maitreya.nl

Maitreya Instituut Emst
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
T. 0578 – 66 14 50
F. 0578 – 66 18 51
E. emst@maitreya.nl
Bank: 69 01 668
Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag van 11.00 – 16.00 uur
Openingstijden Maitreya-winkel:
Idem en tijdens de lunchpauzes in cursusweekenden

Studiegroep Maitreya Groningen
T. 050 – 309 12 57
E. groningen@maitreya.nl
Bank: 38 51 91 014

Lid worden van het Maitreya Instituut

Draagt u het Maitreya Instituut een warm hart toe? Word dan lid! Lang niet overal ter wereld zijn mensen in de gelukkige omstandigheid dat ze in hun eigen omgeving dharmalessen kunnen volgen van hooggekwalificeerde leraren en hun (verlichtings)geest verder kunnen ontwikkelen. Uw lidmaatschap helpt bij het waarborgen van de continuïteit van deze lessen.

Drie soorten leden

1. *Vriend*, € 60,- per jaar
2. *Dharmabeschermer*, € 150,- per jaar of € 12,50 per maand
3. *Djindak (= Tib. voor sponsor)*, vanaf € 330,- per jaar of € 27,50 per maand

De voordelen van het lidmaatschap

Alle leden genieten de volgende voordelen:

- Gratis toezending van Maitreya Nieuws (= periodieke e-mailnieuwsbrief)
- Gratis toezending van de halfjaarlijkse programmaboekjes
- Gratis toezending van Maitreya Magazine, 3 x per jaar
- Gratis toezending van Mandala Magazine, 6 x per jaar
- Gratis gebruik van de Maitreya-bibliotheken in Amsterdam en Emst
- Uitnodigingen voor speciale ledenbijeenkomsten, zoals de jaarlijkse ledenpoedja en de Algemene Ledenvergaderingen (2 x per jaar)
- Toewijdingen aan een lang en succesvol leven van alle leden in alle poedja's die op het Maitreya Instituut worden gedaan
- Bij het overlijden van leden worden gebeden gedaan door ZH de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee

Additionele voordelen voor Dharmabeschermers en Djindaks:

a) Voor Dharmabeschermers:
- 10% korting op de meeste cursussen in Emst (uitzonderingen zijn bijvoorbeeld de Zomer Lam Rim en de lange thangkaschildercursus van Andy Weber)
- 10% korting op de programma-onderdelen in Amsterdam en Groningen

b) Voor Djindaks:
- 10% korting op alle programma-onderdelen in Amsterdam, Emst en Groningen
- 10% korting op de boeken van de Maitreya Uitgeverij in de winkel van het Maitreya Instituut in Emst (dus niet op alle boeken in de winkel, maar alleen op de boeken van de eigen uitgeverij)
- Een speciale attentie bij de komst van een hoge (gast)leraar

Korting voor familieleden/partners op hetzelfde adres:
Familie/partner-leden op hetzelfde adres krijgen € 40,- korting op het lidmaatschap, ongeacht de lidmaatschapsvorm. Uitgangspunt hierbij is dat u één Maitreya Magazine en één Mandala Magazine per adres ontvangt.

Donaties

Regelmatig krijgt het Maitreya Instituut vragen van mensen die graag vrijgevigheid willen beoefenen en daarom willen weten hoe ze het instituut financieel kunnen steunen, anders dan via het lidmaatschap. Op www.maitreya.nl vindt u alle fondsen en mogelijkheden op een rij, inclusief de fiscale aspecten. Ook in het volgend nummer van Maitreya Magazine (december/januari) wordt aandacht besteed aan deze fondsen. Hoe u kunt bijdragen aan de stoepa van verlichting leest u op pagina 40 van dit nummer.

Maitreya Magazine '06 september

Yama

Het eerste Maitreya Magazine 'nieuwe stijl' is in de smaak gevallen, getuige de vele positieve reacties die de redactie ontving. Daar zijn we blij mee. We willen immers graag een magazine maken dat goed gelezen wordt. Dat niet alleen informeert maar ook inspireert. Waarover thuis en op de centra wordt gesproken. Een blad dat bindt. Niet zozeer een tijdschrift met transcripten, maar met dharma in de praktijk.

Het eerste thema in dit kader is meditatie. Zonder meditatie geen echte realisaties, zeggen onze leraren immers. Lukt het ons? Niet altijd, zo bleek uit de telefoontjes die ik pleegde voor de serie meditatie-portretten. Van twaalf potentiële kandidaten vielen er zeven af, hetzij omdat ze liever niet 'in the picture' wilden staan, hetzij omdat mediteren de ver-van-mijn-bed-show bleek te zijn. Of juist niet... Mathijs Schut, webmaster *www.maitreya.nl*: "In mijn wekkerradio zit een CD met mijn eigen stem die een meditatie voorleest uit *Leren mediteren*, maar vaak slaap ik er doorheen." Uitgever-boeddhaboekverkoper Jan Paul Kool: "Ik heb altijd al mijn energie en tijd nodig gehad voor het instituut, maar het is natuurlijk wel van belang het mediteren weer eens op te pakken voordat Yama me komt halen..." Dan is het goed om te weten dat zelfs het schrijven van één brief als dharma-beoefening wordt beschouwd als het voor het Maitreya Instituut is, zo lezen we in het interview met eerwaarde Kaye Miner.

Iedere dag op het kussen blijkt ook voor mij razend lastig te realiseren, maar ik denk net als *Loesje* wel altijd goed na voordat ik iets stoms zeg... Het voortdurend trainen van de gedachten vergt al veel jongleerwerk, want doorgaans ben ik met (te) veel dingen tegelijk bezig. Een versnelde filmopname van Times Square in de avondspits is er niets bij, om met Alix Royer te spreken in haar nieuwe rubriek 'De Zes Perfectie-interviews'. Een tochtje naar retraitecentrum Lawudo, hoog in de bergen van Nepal, trekt dan ook enorm. Zeker sinds ik *Seven Years in Tibet* weer eens in de herhaling zag en Heinrich Harrer op een vraag van de Dalai Lama naar wat hij zo leuk vond aan bergbeklimmen hoorde zeggen: "De absolute eenvoud. Als je klimt is je geest helder. Je kent geen verwarring. Je bent ergens op gericht. Het licht wordt helderder, geluiden worden mooier en je voelt je vervuld van de krachtige aanwezigheid van het leven." Is dit geen prachtige metafoor voor meditatie?

"Meditatie kan de hele wereld vrede brengen", betoogde filmregisseur David Lynch onlangs bij het ontvangen van een Gouden Leeuw voor zijn oeuvre. Bewaar dit nummer dus goed!

Fokje Westerling, hoofdredacteur
magazine@maitreya.nl

Inhoud

Eerwaarde Kaye Miner over haar leven en werk 4

THEMA MEDITATIE

Zeven vragen over meditatie 8

Een heel bijzondere plek om te mediteren: Lawudo 22

Wetenschappelijk onderzoek naar effecten meditatie 24

In memoriam Jany Dam 29

De zes perfecties als bron van inspiratie? 30

Masters Program nu ook in Nederland 32

Indrukken Heart Shrine Relic Tour 36

Een inspirerend weekend in juli 38

Een stoepa van verlichting (2) 39

Tibet Nieuws 42

Maitreya Kids 44

Programmakalender 46

COLOFON

Het **Maitreya Magazine** is een uitgave van het Maitreya Instituut en verschijnt drie keer per jaar.

Redactie Hoofdredactie: Fokje Westerling, Eindredactie: Susanne Bulten en Fokje Westerling, E-mail: magazine@maitreya.nl **Redactieraad** Bestuur Maitreya Instituut Nederland **Foto omslag** Hanneke Vermeulen **Vormgeving & opmaak** Arnoud Smits, Naropa Grafisch Ontwerp **Druk & afwerking** Drukkerij Fokker, Nijkerk

Copyright Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, film, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Abonnement € 20,- per kalenderjaar (€ 30,- Europa / € 44,- overige landen). Tel. 0578 - 661450 / emst@maitreya.nl. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en wordt automatisch verlengd, tenzij u voor 30 november schriftelijk opzegt. Betaling graag op rekeningnummer 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut Emst, o.v.v. abonnement Maitreya Magazine. Losse nummers € 6,70 + porto.

"Mijn werk is in feite

Susanne Bulten

Maitreya-studenten uit Amsterdam, Groningen, Delft en Breda kennen haar als dharmalerares, anderen als directeur van het centrum in Emst. Slechts weinigen weten dat eerwaarde Kaye Miner naast deze twee functies ook nog die van nationaal programmacoördinator vervult. Hoe combineert ze al deze functies, wat drijft haar en hoe past dit alles binnen haar non-zijn? Maitreya Magazine vroeg haar het hemd van het lijf.

Wanneer ben je non geworden, en waarom?
"Toen ik 31 jaar oud was, ben ik toegetreden op advies van Lama Zopa Rinpochee. Ik was al veel met de Dharma bezig en leefde zodanig dat mijn leven al behoorlijk op dat van een non leek. Ik leefde volgens de voorschriften zonder dat ik ze formeel had genomen. Daarom was het voor mij niet zo'n grote stap. Al sinds het begin van de tachtiger jaren ben ik bezig met Tibetaans boeddhisme. Ik heb in die tijd lessen gevolgd in Australië, India en Nepal. Bijna twee jaar woonde ik in Kathmandu, Nepal, in een dharmacentrum met monniken en nonnen. Ik heb daar gewerkt als secretaris van het internationale hoofdkantoor van de FPMT. Toen ik non was geworden, raadde Lama Zopa Rinpochee me aan om terug te keren naar mijn familie in Sydney en mijn carrière in het zakenleven voort te zetten. Binnen een straal van 800 kilometer was daar geen enkele andere monnik of non, dus moest ik zelf het wiel uitvinden. Na een jaar ben ik verhuisd naar het Tara Institute in Melbourne, om Spiritual Program Coordinator te worden. Dat heb ik zes jaar gedaan, tot 1997."

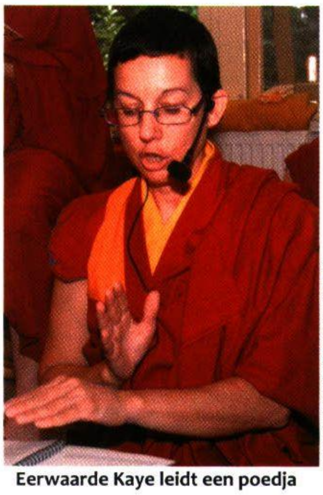


FOTO: HANNEKE VERMEULEN

Eerwaarde Kaye leidt een poedja

Je hebt wel eens verteld dat je als manager werkte zonder dat iemand op je kantoor wist dat je non was. Hoe zit dat?
"Ik heb een opleiding in de bedrijfskunde en was vanaf jonge leeftijd werkzaam in de IT, al snel als manager. Mijn laatste baan voordat ik naar Nederland kwam was *Strategic Sourcing Manager Packaging* bij de multinational Campbell Soup Company Australasia, ook bekend van dochterbedrijven als Delacre Biscuits, Pepperidge Farm, Godiva Chocolates en Arnotts Biscuits. Ik was verantwoordelijk voor miljoenencontracten met leveranciers van verpakkingen en moest tegemoetkomen aan hun wensen met betrekking tot marketing, techniek, financiën en productie-issues van ons bedrijf. Een hele hectische baan en dus een ideale training voor het werken in een dharmacentrum!"

Hoe slaagde je erin je werk te combineren met je bestaan als non?
"Waar het om draait is je houding, je ethisch gedragen en het hebben van een goede motivatie; om het verminderen van je verstorende emoties en het opwekken van liefde, mededogen en wijsheid; om het in praktijk brengen van de lessen van de gedachtetraining (Lo Djong) en je niet teveel ophangen aan de uiterlijke verschijning van 'non' of 'leek'. Wat voor mij ook heel belangrijk was, was het vasthouden aan mijn dagelijkse beoefening. Hoe moe ik ook was, waar ik ook was, elke morgen als ik opstond en elke avond voor ik ging slapen deed ik mijn formele beoefeningen. Dat was voor mij prioriteit nummer één. Ook al moest ik daarvoor soms om drie uur 's ochtends opstaan. Soms stapte ik 's morgens vroeg op het vliegtuig voor een vlucht van twee uur, werkte ik de hele dag en kwam ik met de laatste vlucht weer terug. Dan deed ik toch mijn beoefening. Dat was wat me overeind hield."

Waarom ben je naar Nederland gekomen?
"Lama Zopa Rinpochee gaf aan dat het heilzaam voor me zou zijn om les te geven in Amsterdam. MI Amsterdam heeft me toen uitgenodigd om naar Nederland te komen. Mijn eerste prioriteit is altijd geweest om de wensen van mijn leraar zo goed mogelijk te vervullen, omdat ik weet dat het zijn wens is om alle voelende wezens te helpen. Dat is ook mijn levensdoel. Het geeft mijn leven betekenis. Als Rinpochee je iets aanraadt, is dat geen bevel of eis maar geeft hij je de keuze om zelf te bepalen of je dat advies wilt opvolgen. Nadat ik jarenlang de wijsheid en de positieve resultaten van zijn adviezen heb gezien, was er niet veel voor nodig om mijn twijfels te overwinnen over emigratie naar de andere kant van de wereld, waar ik niemand kende en zelf moest uitzoeken hoe ik kon bijdragen. Het is ongelooflijk als je ziet hoe karma werkt in zulke situaties. De relaties die ik hier heb opgebouwd met sommige mensen zullen meerdere levens meegaan."

mijn beoefening"

In de Taratuin van het Maitreya Instituut in Emst

Je hebt zoveel functies: Directeur van het centrum in Emst, Leraar in Amsterdam, Breda, Delft en Groningen, Nationaal programmacoördinator, Directeur van de stichting, waar ook de winkel en de uitgeverij onder vallen... Is dat nog allemaal uit elkaar te houden?

"Het is zo'n ingewikkelde combinatie van verschillende rollen en verantwoordelijkheden dat je continu de Dharma moet aanwenden om het vol te houden. Het ene moment werk je met financiën en budgetten, even later luister je naar mensen die vertellen hoe vreselijk ze lijden; het ene moment zit je om de tafel met juristen of de IND, het andere moment voer je een moeilijk telefoongesprek met iemand die ergens boos over is, waarna je een meditatiesessie voor gestreste mensen leidt. Het continu schakelen tussen die rollen is een uitdaging, maar eigenlijk ben ik altijd ofwel manager ofwel leraar. Ik geef drie avonden per week les: introductielezingen, modules 'Ontdek het Boeddhisme' en een paar Basic Program-modules. Daarnaast zijn er nog de ééndaagse cursussen, de weekendcursussen en de retraites, en van het Basic Program dat in Emst aan een nieuwe ronde is begonnen ben ik de mentor. Al deze dingen vergen de nodige studie en voorbereiding... Tja, slechts weinig westerlingen hebben de luxe om 25 jaar in een Tibetaans klooster te kunnen studeren. Maar de ervaring die je opdoet door hier in het Westen te leven moeten we ook niet onderschatten. Ik reis bijvoorbeeld continu tussen Amsterdam en Breda, Delft, Emst en Groningen, per auto of per trein. Dat vind ik niet erg, want het haalt me even uit die aparte sfeer van het dharmacentrum en brengt me in contact met allerlei soorten mensen."

»

FOTO'S: FOKJE WESTERLING

Met haar leraar Lama Zopa Rinpochee tijdens de viering van het 25-jarig bestaan van het Maitreya Instituut, zomer 2004

Wat doe je als directeur van MI Emst?

"Als directeur van het centrum in Emst is het mijn voornaamste verantwoordelijkheid om het centrum te leiden en te ontwikkelen volgens de doelen van de FPMT en tegelijkertijd de grootst mogelijke harmonie te bewaren binnen het centrum. Behalve personeelsmanagement betekent dat veel aandacht hebben voor de leraren, de vertalers, de vrijwilligers en de studenten. Ik ben eindverantwoordelijk voor alles wat er in Emst is en gebeurt: programma, planning, financiën, fondsenwerving, gebouwen... En dan heb ik het nog niet eens gehad over de nieuwbouwplannen en de bouw van de stoepa. Ook zijn er nog de PR-activiteiten voor MI Emst. Daarbij horen bijvoorbeeld het bijwonen van boeddhistische en interreligieuze bijeenkomsten, zoals 'Amsterdam met Hart en Ziel' en het voeren van een dialoog met de overheid over boeddhistische en religieuze zaken. Daarnaast moet ik in contact blijven met andere boeddhistische centra in binnen- en buitenland."

En wat doet een nationaal programmacoördinator?

"Het verbreden en verdiepen van het onderwijsprogramma op alle locaties waar het Maitreya Instituut is vertegenwoordigd en het bewaken van de kwaliteit ervan. Hierbij zorg ik ook dat ik geïnformeerd blijf over de internationale onderwijsontwikkelingen binnen de FPMT en over de adviezen van Lama Zopa Rinpochee. Twee keer per jaar stellen we als Maitreya Instituut een landelijk programma samen. Voor mij zit daar heel veel werk in. Het is een hele klus om alles goed op elkaar af te stemmen."

Hoe ziet een typische werkweek er voor jou uit?

"Op maandagmorgen doe ik het huishouden en de boodschappen. Voor de rest ben ik maandag en dinsdag druk met het voorbereiden van mijn lessen, telefoontjes en afspraken. Op maandagavond geef ik meditatieles en 'Ontdek het Boeddhisme' en op dinsdagavond Basic Program. Daarna zit ik nog tot half twaalf e-mails af te handelen. Op woensdag doe ik de administratie van Emst en geef ik les buiten Amsterdam. Die dag gaat er veel tijd zitten in het reizen en het voorbereiden van mijn les. Doorgaans ben ik rond middernacht weer terug in Amsterdam. Op donderdag doe ik ook administratie, maar heb ik wat meer vrije tijd zodat ik kan sporten. Vrijdag zijn er vergaderingen met het comité in Emst of met het landelijk bestuur. Ik heb dan ook altijd overleg met de geshes en ik bereid weekendcursussen voor. Op zaterdag en zondag begin ik om kwart over zeven 's morgens in Emst met het leiden van de ochtendmeditatie en -gebeden, leid ik door de dag heen meditaties en discussies en praat ik met studenten. Op zondagavond ben ik dan rond half acht terug in Amsterdam. Tussen de bedrijven door doe ik de coördinatie van het nationale programma, bereid ik vergaderingen voor, houd ik extra lezingen voor groepen, ben ik aanwezig op interreligieuze bijeenkomsten en ontvang ik studenten."

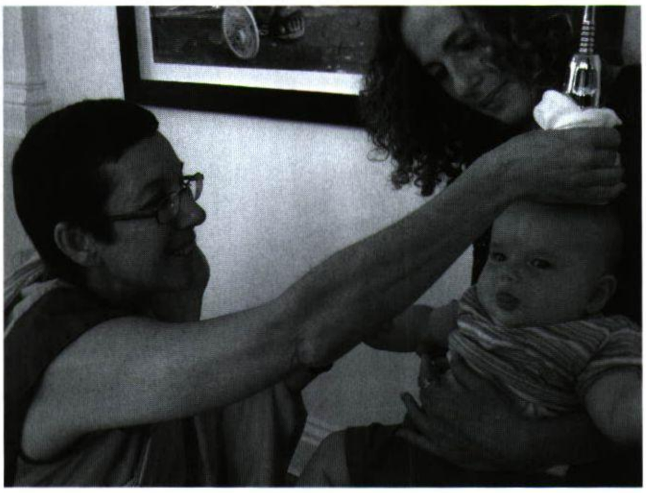
Hoe kom je met zo'n druk werkschema nog aan je eigen beoefening toe, laat staan aan ontspanning?

"Werk en beoefening zijn in mijn leven niet twee verschillende dingen. Mijn werk is in feite mijn beoefening want het bestaat uit het volgen van de wensen van mijn leraar,

Lama Zopa Rinpochee. Ik prijs me gelukkig dat ik elke dag het grootste deel van mijn tijd de Dharma kan beoefenen. Geshe Sonam Gyaltsen heeft me er laatst nog op gewezen hoe fantastisch het is om in zo'n positie te verkeren. Zelfs het schrijven van één brief is dharmabeoefening als het voor het Maitreya Instituut is! Natuurlijk ben ik soms moe. Een werkweek van 80 uur gaat je niet in de koude kleren zitten. Ook raak ik soms gefrustreerd omdat ik niet aan alle verwachtingen van mijzelf en anderen kan voldoen. Het is continu jongleren met mijn tijd om alles en iedereen de aandacht te geven die ze nodig hebben en verwachten. De mensen om me heen zijn ontzettend aardig en zeggen vaak: 'Kom nou even rustig zitten kletsen!' Maar als ik eindelijk wat tijd voor mezelf heb ga ik liever sporten, een boek lezen of een film kijken. Wat mijn persoonlijke beoefeningen betreft heb ik het geluk dat ik alle verplichtingen die ik op me heb genomen nog niet één dag heb hoeven overslaan. Al mijn dagen beginnen en eindigen met mijn gebeden. Ik doe ze niet altijd met volledige concentratie maar, zoals ik al zei, ze houden me overeind. Aan het eind van dit jaar wil ik een retraite houden. De laatste keer dat ik dat heb gedaan was in 1997. Ongelofelijk hoe snel de tijd voorbijgegaan is!"

Je bent hier nu alweer zeven jaar. Wat heeft het leven en werken hier met je gedaan?

"Het mooiste vind ik om te zien dat studenten gelukkiger worden. Pas als je ergens voor langere tijd bent, kun je veranderingen zien. Mensen die voor het eerst naar het MI komen met veel problemen, zie ik na een tijdje echt opbloeien door de lessen. Voordat ik naar Nederland kwam, was ik niet gewend om zoveel les te geven, ik deed het maar één keer in de maand. Als je avond aan avond, week na week, jaar in jaar uit lessen geeft, moet je veel dieper op de materie ingaan, meer inzicht ontwikkelen. Je kunt dit werk niet doen met een oppervlakkige kennis van de Dharma of door hetzelfde praatje steeds weer opnieuw te houden. Mijn vertrouwen is daardoor toegenomen. Waar ik soms moeite mee heb is om de Australische relaxte houding vast te houden in zo'n klein, gereguleerd landje als Nederland. Maar ik heb veel affiniteit gekregen met Nederland en de Nederlanders. Het lijkt nu wel alsof ik hier altijd heb gewoond... ware het niet dat mijn Nederlands te wensen overlaat. Dat laatste is een van mijn grootste frustraties. Maar ik heb zoveel andere prioriteiten dat ik me daar nog niet aan heb kunnen wijden."



Zegening tijdens de Heart Shrine Relic Tour in Rotterdam

Wat zijn volgens jou de belangrijkste veranderingen binnen het Maitreya Instituut sinds je hier bent?

"MI Amsterdam is gegroeid van een centrum met een handjevol studenten naar een bloeiend stadscentrum met veel activiteiten en toegewijde studenten. Het heeft ook veel bekendheid gekregen. MI Emst ontwikkelt zich tot een warm, bruisend centrum met een zeer compleet studieprogramma waar veel FPMT-centra in de rest van de wereld jaloers op zijn. Denk bijvoorbeeld aan het feit dat we maar liefst twee geshes hebben, terwijl heel wat centra het zonder geshe moeten stellen. De ontwikkelingen binnen de studiegroepen vind ik ook geweldig. In Groningen is alweer bijna een hele ronde 'Ontdek het Boeddhisme' gegeven en zijn er maandelijks lezingen van Geshe Ngawang Zopa en in Breda en Delft is ook al een vaste kern van studenten ontstaan. Het gaat er natuurlijk niet om om nieuwe boeddhisten te werven, maar het is wel fantastisch veel mensen methoden aan te kunnen bieden waarmee ze hun lijden kunnen verminderen en uiteindelijk opheffen."

Wat zijn je ambities voor je eigen toekomst, behalve het bereiken van de verlichting natuurlijk?

"Ik denk nog steeds dat het mogelijk is het boeddhaschap te bereiken, maar ik zou al heel tevreden zijn als ik in dit leven een bodhisattva kan worden! Behalve het vervullen van de wensen van mijn leraren heb ik verder geen grote ambities. Ik wil mijn leven betekenis geven door de wijsheid van de Dharma te gebruiken voor het welzijn van alle wezens, of dat nu gebeurt door te werken, les te geven of te mediteren. Ik bid vurig dat ik compassie en wijsheid mag ontwikkelen."

En voor het Maitreya Instituut?

"Allereerst moeten we bestendigen wat we al hebben bereikt. We zijn de afgelopen jaren sterk gegroeid en dat moeten we kunnen vasthouden. Dat betekent dat we meer ervaren studenten moeten opleiden in het lesgeven, om te beginnen in inleidende onderwerpen. Dat gebeurt natuurlijk in overleg met onze leraren. We moeten de juiste mensen aantrekken voor de juiste functies, zowel vrijwilligers als betaalde krachten. Verder moeten we de oorzaken creëren voor een nieuw gebouw in Emst. Dat begint met het bouwen van de stoepa, wat Lama Zopa Rinpochee al jaren geleden heeft geadviseerd. Het nieuwbouwproject is niet alleen een kwestie van geld inzamelen, maar ook van acceptatie kweken binnen de gemeenschap en zorgen voor duurzaamheid. Dat vraagt tijd en aandacht. Voor het Maitreya Instituut is alles mogelijk, *the sky is the limit.* Maar alles wat we doen moet duurzaam zijn."

Susanne Bulten is communicatieadviseur en tekstschrijver van beroep. Sinds 1993 is ze lid van het Maitreya Instituut. Ze redigeerde transcripten en vertaalde voor de Maitreya Uitgeverij enkele boeken uit het Engels. Sinds 2004 is ze als eindredacteur verbonden aan het Maitreya Magazine.

Het meest lonende werk

Eerwaarde Kaye Miner over meditatie

Eerwaarde Kaye Miner

Veel mensen komen naar het Maitreya Instituut omdat ze op zoek zijn naar een plek om te (leren) mediteren, in de verwachting dat het ze iets zal brengen. Rust in hun hoofd, meer balans in hun leven, inzichten? Wat is nu precies meditatie, welke soorten zijn er, en wat gebeurt er met je als je gaat mediteren? Eerwaarde Kaye Miner zet aan de hand van zeven vragen uiteen wat in de Tibetaanse traditie onder meditatie wordt verstaan en waar meditatie toe kan leiden.

1 *Wat is meditatie, wat is het niet?*

Laat ik maar beginnen met wat meditatie in het Tibetaans boeddhisme in ieder geval niet is. Het is geen navelstaren, zitten in een bepaalde houding, ademhalen op een specifieke manier, langdurig een speciale lettergreep zingen, de werkelijkheid ontvluchten, alleen maar wat ontspannen, in extase verkeren, in trance zijn, jezelf trainen in het lezen van gedachten (van anderen) en het is ook niet egoïstisch. Evenmin is het nodig je hoofd kaal te scheren, een pij aan te trekken en naar een klooster te verhuizen. Eén meditatiesessie lost ook niet onmiddellijk al je problemen op en brengt je ook niet direct langdurig geluk...

Wat het dan wel is? Meditatie is een techniek die je helpt die aspecten in je geest die je ongeluk bezorgen steeds meer te verkleinen en uiteindelijk te laten verdwijnen en die je helpt het bewustzijn en begrip van jezelf en de wereld om je heen te verhogen. Door middel van meditatie kun je jezelf vertrouwd maken met de positieve kwaliteiten en deugden in je geest, de echte oorzaken van geluk. Het is een daad van mentaal bewustzijn: één deel van je geest observeert en analyseert de rest van je geest en gaat ermee aan de slag. Dat kost tijd en energie. Het is een proces. Hard werken, maar wel het meest lonende werk dat je ooit zult doen. Je leert je geest en de natuur van alles om je heen kennen, je denkt erover na, analyseert alle informatie die je erover hebt verkregen en transformeert je geest vervolgens door te mediteren.

In iedere cultuur op deze aardbol bestaat wel een mentale beoefening die aangeduid zou kunnen worden met meditatie. Sommige culturen claimen de enige echte of de beste meditatietechniek te hebben. Dat doet het boeddhisme zeker niet. Het doel van boeddhistische meditatie is ook niet om mensen tot het boeddhisme te bekeren. Het doel van boeddhistische meditatie is om voordeel te brengen. Om te helpen de oorzaken van lijden te verminderen en te elimineren en in plaats daarvan oorzaken voor geluk te creëren.

2 *Waarom is het zo belangrijk om te mediteren?*

Iedereen die heeft geprobeerd te mediteren zal zeggen dat het niet altijd gemakkelijk is. Het kost niet alleen tijd en energie, maar ook discipline en doorzettingsvermogen. Het is veel gemakkelijker om TV te gaan kijken of iets leuks te ondernemen met vrienden. Waarom zouden we de moeite dan doen? Om de simpele reden dat we als mensen vaak kampen met een basisgevoel van ontevredenheid dat niet zomaar vanzelf verdwijnt. We proberen het te negeren, we onderdrukken het, we zoeken afleiding, maar het komt altijd weer terug en vaak op momenten dat we dit het minst verwachten. Op die momenten realiseren we ons dat we ons doorgaans maar nauwelijks staande houden. Natuurlijk kunnen we goed de schone schijn ophouden. Onze perioden van wanhoop houden we vaak voor onszelf. We zijn uitstekend in staat te overleven en van de buitenkant ziet alles er goed uit. Maar diep van binnen weten we dat er een andere manier van leven zou moeten zijn. Plezieriger, opener, voller.

Allemaal willen we graag gelukkig zijn. Alles wat we doen is dan ook een poging om geluk te vinden. We verlangen voortdurend naar gebeurtenissen die ons een glimp van geluk bezorgen: verliefd worden, een goede baan krijgen, een wedstrijd of een loterij winnen... Voor een tijdje geven deze gebeurtenissen ons inderdaad een goed gevoel en we denken "Ik heb het goed voor elkaar!" Maar hoeveel geld, prachtige dingen, leuke vrienden, heerlijk eten, interessante vakanties en goede opleidingen we ook hebben, er zal altijd iets ontbreken. Niet dat er iets mis is met het hebben van mooie dingen, relaties en ervaringen, maar ze blijken telkens geen blijvend gevoel van tevredenheid en geen blijvend geluk op te leveren. Volgens het boeddhisme bestaat blijvend stabiel geluk echter wel en hebben we allemaal het potentieel het te ervaren. De oorzaak ervan ligt in onze eigen geest en meditatie is een methode waarmee we kunnen leren in iedere situatie

dat je ooit zult doen

Tibetaanse verbeelding van concentratiemeditatie *(shamatha)*

gelukkig te zijn, zelfs op de meest moeilijke momenten. Een compleet andere realiteit met diepgang - met een verfijnd bewustzijn van en waardering voor hoe het allemaal in elkaar steekt, hoe alles met elkaar te maken heeft en de impact daarvan op jezelf, op anderen en de wereld – ligt eigenlijk 'voor het oprapen', maar vaak zijn we niet in staat dat te zien.

3 *Welke soorten meditaties bestaan er?*

Er zijn veel verschillende meditatietechnieken, net zoals er veel verschillende mensen zijn. Grofweg kunnen we ze indelen in twee soorten:
1. Concentratiemeditatie
2. Analytische meditatie
Deze technieken zijn complementair en ze worden vaak beide toegepast in één meditatiesessie.

Concentratiemeditatie

Concentratiemeditaties worden gebruikt om onze concentratie te ontwikkelen. Zonder onderbreking richten we onze aandacht op een object, zoals bijvoorbeeld onze adem, een beeld/afbeelding of een concept. Dit is in eerste instantie niet gemakkelijk. Vaak merken we dat onze geest van het ene naar het andere springt: naar een geluid, een gedachte, een geur. Alles kan de geest afleiden en in een andere richting laten rennen, net alsof de geest een compleet eigen leven leidt. Dit is waarom we bij meditatie spreken over een beoefening. Het terugbrengen van de geest naar het object van concentratie vergt veel oefening. Joseph Goldstein, een Amerikaanse meditatieleraar, vergelijkt het trainen van de geest met het trainen van de spieren. Wanneer je je spieren traint wordt je lichaam sterker. Wanneer je je geest traint om voortdurend maar weer terug te keren naar een object van concentratie wordt je geest steeds sterker en stabieler. Ook je energieniveau stijgt. Het stoppen van het constante gekakel in je hoofd werkt bevrijdend en ontspant. Met concentratiemeditatie ontwikkel je de ruimte, de helderheid en het bewustzijn om alles om je heen accurater en met meer wijsheid waar te nemen, waardoor je meer vertrouwen krijgt.

De meest gebruikelijke meditatietechnieken om concentratie en bewustzijn te ontwikkelen zijn meditaties op de ademhaling. Hoofdzaak hierbij is *mindfulness*, opmerkzaamheid. Dit is het vermogen van de geest om de aandacht gericht te houden op datgene waarmee de geest bezig was, zonder te vergeten of af te dwalen naar andere onderwerpen. Opmerkzaamheid is als een spiegel. Het reflecteert alleen wat er gebeurt op dat moment en precies zoals het op dat moment gebeurt. Opmerkzaamheid is observeren zonder kritiek, zonder oordelen. Je oordeelt of veroordeelt niet en trekt geen conclusies. Je observeert slechts. Sommige mensen zeggen dat het te vergelijken is met een wetenschapper die iets onder een microscoop legt en bekijkt zonder vooropgestelde ideeën.

Welke gedachten, gevoelens of ervaringen er ook voorbij komen, ze worden allemaal gelijk behandeld. Opmerkzaamheid is niet-conceptueel bewustzijn en kale aandacht. Het is geen denken. Het raakt niet betrokken bij gedachten of concepten. Het houdt zich niet bezig met meningen, herinneringen of dromen. Het is aandacht op dit moment. Maar het vereist wel dat je alle verschillende staten waarin je geest zich op dit moment kan bevinden accepteert. Om bijvoorbeeld je eigen angst te kunnen observeren, moet je het feit accepteren dat je bang bent. »

Joyce Ruyg, Warfhuizen, 50 jaar, psychiatrisch verpleegkundige. Verzorgt en leidt daarnaast de Nyung Nä-retraites in Emst.

1. Waar mediteer je?
"Meestal doe ik mijn beoefeningen in mijn eigen kleine gompa, de meditatiekamer die je op de foto ziet. Bij mooi weer zit ik ook wel in de tuin, op een speciaal gemaakt meditatiebankje. 's Avonds laat heb ik wel eens de neiging mijn laatste beoefeningen op bed te doen. Daarna visualiseer ik dat ik in de schoot van mijn meditatieboeddha/leraar in slaap val."

2. Hoe vaak en wanneer mediteer je?
"Ik doe mijn beoefeningen iedere dag. Afhankelijk van mijn wisselende diensten 's ochtends, 's middags of 's avonds. Ze nemen zo'n twee à drie uur per dag in beslag."

3. Wat voor meditaties doe je?
"Goeroedevotie met de negen basishoudingen, de hartsoetra, meditatie op de duizendarmige Chenrezig, meditatie op de Medicijnboeddha, Vajrasattva-meditatie en/of -bekentenis, of neerbuigingen voor de 35 boeddha's. De laatste twee zijn vooral gericht op het zuiveren van lichaam, spraak en geest."

4. Wat is je favoriete meditatie?
"De meditatie op de Boeddha van Mededogen, en dan speciaal de duizendarmige Chenrezig. Ik besluit de meditatie altijd met stappen die ik kan zetten om deze beoefening in mijn dagelijks leven te integreren."

5. Wat is je favoriete meditatieobject?
"De duizendarmige Chenrezig. De helpende handen, het wensvervullend juweel bij het hart dat de wensen van alle wezens vervult... De symboliek van dit meditatieobject raakt mijn hart telkens weer."

6. Hoe lang mediteer je al?
"Zo rond mijn twintigste jaar kwam ik tijdens mijn dansopleiding in aanraking met visualisatiemeditaties. Vlak voor een optreden visualiseerden wij onszelf als onze favoriete danser. Toen merkte ik al dat deze meditaties mij een enorme inspiratie en kracht gaven. Ik steeg daardoor boven mijn eigen kunnen uit. Vijftien jaar later ben ik begonnen met zen-meditaties. Sinds 1994 mediteer ik dagelijks vanuit de Tibetaanse traditie, in het begin vooral op Lam Rim-onderwerpen."

7. Hoe belangrijk is meditatie voor je?
"Ik zou niet meer zonder kunnen, één dag zonder meditatie is een verloren dag. De meditaties geven me rust en orde. Ze brengen me groot geluk en vrede die van binnenuit komen. Hoe krachtiger mijn meditaties hoe heilzamer ik kan zijn voor mijn omgeving. Via het mediteren kom ik in aanraking met de diepere lagen van mijzelf en kan ik mijn persoon vermengen met de kwaliteiten van Chenrezig. Het is wel een weerbarstig proces, ik kom neigingen van mezelf tegen die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Dat kan soms heel zwaar zijn. Tegelijkertijd ontstaat er mededogen voor alle medemensen en dieren met hun neigingen. Ieder moment is weer nieuw en krijg ik nieuwe kansen. Met dank aan de vriendelijkheid van mijn spirituele leraren, met name de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen, aan wie ik alles te danken heb."

Het meest lonende werk.....

Opmerkzaamheid raakt niet verblind door positieve mentale staten en rent niet weg van de negatieve. Wanneer je opmerkzaam bent, ben je tegelijkertijd observator en deelnemer. Opmerkzaamheid houdt niet in dat je geen gevoelens hebt, maar wel dat je wakker en aanwezig bent om het leven te ervaren. Zodat je niet altijd in gedachten bezig bent met het verleden of droomt over de toekomst. Opmerkzaamheid is essentieel voor succesvolle meditatie en in je dagelijks leven helpt het je om gericht te zijn, alert, bewust. Het helpt je om te weten wat er zich in je geest afspeelt op het moment zelf en het helpt je om vaardig om te gaan met problemen zodra ze opkomen. Er zijn een behoorlijk aantal methoden die kunnen helpen opmerkzaamheid te cultiveren en het is aan te bevelen er één te kiezen die je aanspreekt en je daar vervolgens bij te houden.

Analytische meditatie

Analytische meditatie is bedoeld om ons inzicht, ons conceptueel begrip van hoe de dingen in elkaar steken, te vergroten. Dit type meditatie wordt bijvoorbeeld gebruikt om boosheid te leren begrijpen. Hoe het opkomt, wat de nadelen ervan zijn en welke tegenkrachten we kunnen toepassen om boosheid te transformeren (zoals liefde en geduld). Wanneer we een analytische meditatie doen op een object als boosheid, waarbij we niet alleen informatie gebruiken die we hebben gehoord of gelezen, maar ook onze eigen gedachten, gevoelens en herinneringen in de analyse meenemen, bereiken we op een bepaald moment een intuïtief begrip, een overtuiging. Wanneer dit gebeurt moeten we de analyse stopzetten en onze aandacht zo lang mogelijk richten op deze conclusie, waarbij we onze geest als het ware onderdompelen in deze overtuiging. Zo combineren we analytische meditatie met concentratiemeditatie en de geest wordt één met het object van meditatie. Hoe sterker de concentratie, hoe dieper het inzicht. Dit moet vele malen worden herhaald om intellectueel begrip om te zetten naar een daadwerkelijke ervaring, een helder intuïtief weten.

Maar voordat we dit bereiken moeten we eerst een fundament leggen door onze foutieve zienswijzen - de houdingen en gedragingen waarmee we onszelf en anderen ongeluk bezorgen - eerst onder ogen te zien en ze te vervangen door heilzame, positieve gedachten, gevoelens en ideeën. In analytische meditatie nemen we onze aannames over het leven onder de loep en openen we onze ogen geleidelijk voor het feit dat het vaak aan onze aannames en verwachtingen ligt dat we ons ongelukkig of gefrustreerd voelen. Hoe we »

Joyce Ruyg

Klaas Boer, Arnhem, 44 jaar, projectmanager bij een praktijkschool voor de groene tak van het middelbaar agrarisch onderwijs. Bij het Maitreya Instituut is hij voorzitter van de werkgroep Stervensconsulenten. Doel van deze werkgroep is het verstrekken van goede informatie over sterven en stervensbegeleiding aan leden van het instituut.

1. Waar mediteer je?
"Als ik thuis ben mediteer ik altijd op deze plek. Als ik niet thuis ben improviseer ik meestal een klein altaartje - ik heb daar een setje kleine offerbakjes voor - en doe ik mijn meditaties waar ik dan logeer."

2. Hoe vaak en wanneer mediteer je?
"In de ochtend mijn ochtendgebeden, 's avonds mijn avondgebeden. Ik ga er dus twee keer per dag voor zitten. Door de dag heen probeer ik af en toe aan mijn motivatie te denken."

3. Wat voor meditatie(s) doe je?
"De gebruikelijke verplichtingen die in de loop der tijd op mijn schouders zijn terechtgekomen. Daarbinnen probeer ik Lam Rim-meditaties te integreren."

4. Wat is je favoriete meditatie?
"Als het aan mijzelf lag dacht ik het liefst aan mijn tuin (ik heb sinds enige tijd een tuin waar ik veel plezier aan beleef) en nog wat andere objecten van gehechtheid. Maar dat is niet echt de bedoeling. Ik probeer enig gevoel te krijgen voor de onderwerpen uit de Lam Rim, of anders gezegd voor de manier waarop de dingen werkelijk functioneren. Dat bijvoorbeeld mijn tuingeluk zeer betrekkelijk is en de gehechtheid daaraan een belemmering is voor een volledige inzet voor bevrijding en boeddhaschap. Vooralsnog ervaar ik dat wel als een innerlijke strijd met mijn gehechtheid (die toch echt een goed gevoel lijkt te geven). Dus of je dit mijn favoriete meditatie kunt noemen is twijfelachtig, maar ik zie na al die jaren geen alternatief meer."

5. Wat is je favoriete meditatieobject?
"Dat wisselt, de ene keer ben ik meer geraakt door het ene onderwerp, de andere keer door een ander onderwerp."

6. Hoe lang mediteer je al?
"Mediteren is een groot woord. In de echte zin van het woord veronderstelt meditatie een behoorlijke mate van persoonlijk inzicht en concentratie. Dat niveau heb ik niet. Ik doe al wel zo'n 15 à 16 jaar formele beoefeningen. Het gaat steeds beter, maar de vorderingen zijn heel geleidelijk."

7. Hoe belangrijk is meditatie voor je?
"Essentieel. Meditatie, mits gecombineerd met studie en contemplatie, is de enige manier om verdieping in persoonlijk inzicht en beleving te krijgen. Die verdieping is de enige manier om uiteindelijk meer in overeenstemming te komen met de lessen en adviezen van mijn leraren. En dat is het enige dat echt zin heeft; ik hoop dat ooit écht te begrijpen."

Het meest lonende werk.....

het leven ervaren ligt vaak aan hoe we ten opzichte van de dingen staan. En omdat we veelal niet in staat zijn helder te zien hoe iets in elkaar steekt belanden we van de ene frustrerende situatie in de andere. Zolang we de schuld geven aan externe factoren, zoals onze kindertijd, onze ouders, de maatschappij of iets anders, zullen we nooit bevredigende antwoorden vinden voor onze problemen. De belangrijkste oorzaak ligt in onze eigen geest, dus zullen we verantwoordelijkheid moeten nemen voor de manier waarop we denken, waarbij we deze manier veranderen als we tot de conclusie komen dat deze onszelf, of anderen, ellende bezorgt.

Dit is wat we doen in analytische meditatie. We beginnen de analytische meditatie vaak met het tot rust brengen van de geest en het richten van de aandacht op het heden. Een *mindfulness*-meditatie op de ademhaling is hierbij doorgaans heel effectief. Daarna beginnen we met onze analyse, terwijl we onze geest gericht proberen te houden op het onderwerp dat we aan het analyseren zijn. Hoe meer geconcentreerd we zijn, hoe beter.

We proberen onze geest te verweven met het onderwerp, om diep in het onderwerp door te dringen met intellectuele gedachten, vragen, beelden en voorbeelden uit onze eigen ervaring. Soms kan het voelen alsof dit type meditatie een interne les is voor jezelf, waarin je jezelf iets uitlegt. Maar het kan ook een intern debat worden of een gedachte-avontuur. Het is echter niet de bedoeling dat je daarbij op een afstand blijft, dat je de stroom van gedachten beschouwt als het doorlezen van een boek zonder de inhoud echt te laten bezinken. Het is belangrijk echt betrokken te zijn bij het meditatieproces. Om over een onderwerp na te denken, er vragen over te stellen en te voelen. En om, wanneer er twijfels rijzen over wat je aan het doen bent, deze niet te negeren maar in te zien dat twijfels ook vragen zijn die antwoorden behoeven. Analytische meditatie is bedoeld om je te helpen te achterhalen wat je denkt en waarom, hoe je reageert en waarom. Wanneer je nog niet in staat bent om conclusies te trekken uit de analyse: leg deze weg en kom er later weer op terug.

»

Klaas Boer

Eerwaarde Tenzin Chödron

Het meest lonende werk.....

Visualisatiemeditaties

Een ander soort combinatie van concentratiemeditatie en analytische meditatie wordt toegepast in Tibetaans boeddhistische visualisatiemeditaties.

Heb je wel eens gemerkt dat wanneer je probeert om je geest te kalmeren en te concentreren er allerlei beelden de revue passeren die je afleiden? Bijvoorbeeld de gezichten van familieleden of vrienden, bekende plaatsen, lekker eten of de herinneringen aan een film die je hebt gezien? Dit gaat eigenlijk de hele dag door, maar we zijn meestal teveel met allerlei dingen bezig om dit bewust op te merken. En de meesten van ons dromen 's nachts ook nog. Onze geest creëert levendige scenes waarin we diverse interacties hebben met deze en gene. Nu is de ene mens meer visueel ingesteld dan de andere, maar visualisatie, verbeelding, is een mentale techniek waarmee we allemaal in meer of mindere mate bekend zijn. Tenzij we werk hebben op een visueel creatief gebied doen we echter niets aan het ontwikkelen van deze vaardigheid. Maar deze natuurlijke capaciteit van onze geest om in plaatjes te denken kan ons wel helpen onze meditatieve ervaringen te verdiepen.

In de Tibetaanse traditie wordt visualisatie op verschillende manieren en niveaus toegepast. Zo verscherpt visualisatie onze waarnemingen in analytische meditaties en kan een mentaal beeld van een boeddha het object zijn van concentratie in een concentratiemeditatie. Op het allerhoogste niveau van beoefening identificeert degene die mediteert zich volledig met een verlicht of gerealiseerd wezen, met lichaam en geest. Meditatie op deze beelden helpt ons onszelf open te stellen voor de zuivere energie van liefde, mededogen, wijsheid en kracht die er altijd is, om ons heen. En omdat het potentieel voor deze verlichte kwaliteiten in onszelf zit, moeten we de beelden waarop we mediteren beschouwen als reflecties van onze eigen ware natuur.

We hebben analytische meditatie nodig om het beeld op te bouwen en het te reconstrueren wanneer het gedurende de sessie dreigt te vervagen of te verdwijnen. Analyse wordt ook gebruikt bij andere problemen gedurende de sessie, zoals afleiding of negatieve gedachten. Wanneer het beeld er eenmaal is moeten we het proberen vast te houden met behulp van concentratiemeditatie. In beginsel zal onze concentratie een paar seconden duren, maar als we stug blijven oefenen zal het ons steeds beter lukken ons langer te concentreren. Elke keer dat onze aandacht verslapt »

Eerwaarde Tenzin Chödron, Zutphen, 54 jaar, non sinds 1997, werkt 10 uur per week als administratief medewerker bij een biologische bakkerij. Tevens de oprichter van CHOMO, een organisatie die sinds 1989 boeddhistische meisjes, vrouwen en nonnen in India en Tibet ondersteunt bij hun spirituele ontwikkeling.

1. Waar mediteer je?
"Op de meditatieplek die je op de foto ziet."

2. Hoe vaak en wanneer mediteer je?
"Dagelijks. 's Ochtends en 's avonds, minimaal drie uur per dag."

3. Wat voor meditatie(s) doe je?
"Concentratie- en analytische, zowel Lam Rim-meditaties als anderszins."

4. Wat is je favoriete meditatie?
"Lam Rim-overzichtsmeditatie, als start van mijn gebeden. Het plaatst alles wat er die dag gebeurt in het kader van de Lam Rim. Het maakt alle dagelijkse ervaringen aanleiding(en) voor beoefening."

5. Wat is je favoriete meditatieobject?
"Mandala-offerande. Ik ben nu bezig met 100.000 mandala-offeranden in het kader van de Ngon Dro-beoefeningen, waarvan de Gelugpa-traditie er negen kent. Als voorbereiding op de drie jaar retraite."

6. Hoe lang mediteer je al?
"In 1993 ben ik begonnen met Vipassana-meditatie, omdat ik dacht dat ik hierdoor meer relaxt in het leven zou gaan staan en minder ups en downs zou hebben. Het tegengestelde is waar natuurlijk: je knalt in eerste instantie gigantisch tegen je gewoontepatronen aan. Maar ik heb door te mediteren wel echt vaardigheden ontwikkeld om er beter mee om te kunnen gaan. In 1995 heb ik toevlucht genomen bij Mettavihari, een leraar in de Theravada-traditie. Met het onderscheid tussen Hinayana- en Mahayana-boeddhisme hield ik me toen nog niet bezig. Dat kwam pas toen ik in 1996 de Kalachakra-initiatie bijwoonde die de Dalai Lama in Spiti gaf. Toen begon ik te begrijpen wat de bodhisattvagelofte inhield. Ik kom al sinds eind jaren '80 in Dharamsala, maar de eerste keren dat ik les kreeg van de Dalai Lama zat ik er als het ware met open mond bij, om volgegoten te worden met mededogen. Later realiseerde ik: 'Het heeft geen zin om consument te blijven. Ik moet zelf mededogen ontwikkelen.' Toen ik daarna een keer over de kermis liep in Den Bosch en ik mensen met groot gemak 200 gulden uit zag geven voor kermisdingen, dacht ik: 'Zo wil ik niet meer leven'. Van het een kwam het ander en in 1997 ben ik non geworden bij Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Ik ben nog steeds iedere dag blij dat ik non ben."

7. Hoe belangrijk is meditatie voor je?
"Ik zou niet zonder kunnen. Meditatie is de leidraad van mijn dagen, het raamwerk waarbinnen mijn leven zich afspeelt, de basis van waaruit ik leef, de grond onder mijn voeten, het houvast voor mijn geest, de deur naar ontwikkeling."

en we ons object kwijt zijn, moeten we het weer terughalen. Door visualisatiemeditatie raken we vertrouwd met positieve beelden en versterken we de controle over onze eigen geest.

Zoals gezegd is visualisatie niet voor iedereen even gemakkelijk. Iemand kan bijvoorbeeld te hard proberen iets te 'zien'. Je ziet echter met je geest, niet met je ogen en om met de geest iets te kunnen zien moet de geest ontspannen, helder en open zijn. Meditatie is een zaak van het afstemmen van de geest. Te strak levert alleen maar spanning op, te los zorgt ervoor dat de geest gemakkelijk afgeleid raakt. In het ontwikkelen van onze visualisaties moeten we aardig zijn voor onszelf en geduld betrachten, moeten we tevreden zijn met wat er ook gebeurt. Zelfs al zou er alleen maar een kleurenbrij of een klein detail verschijnen. Het is belangrijker de aanwezigheid te voelen van een verlicht wezen en te ervaren waar dit verlichte wezen voor staat, dan je druk te maken over het wel of niet zien van een compleet mentaal beeld. Het is essentieel om ontspannen te zijn en vrij van hoge verwachtingen.

We kunnen onze geest geleidelijk aan trainen in het ontwikkelen van visualisatietechnieken. In het begin kan het nuttig zijn te oefenen met objecten die bekend en vertrouwd zijn. Ga rustig zitten met je ogen gesloten en breng je geest naar een mentaal beeld van een goede vriend of vriendin. Kijk naar de kleur en vorm van zijn of haar ogen, mond, neus, haar, lichaam, etc. Experimenteer ook met andere objecten, zoals je huis, het uitzicht vanuit je raam, je eigen gezicht. Het beeld dat je visualiseert moet niet plat zijn als een tekening en ook niet koud. Het moet warm zijn en vol leven, driedimensionaal.

4 *Wanneer kiezen we voor welk type meditatie?*

Deel van de meditatievaardigheid is in staat te zijn de meest geschikte meditatietechniek te kiezen voor een bepaald moment. Als je bijvoorbeeld nogal gestrest bent en je lichaam gespannen is, kan een ontspanningsmeditatie uitkomst bieden. Hierbij span je je lichaamsdelen stuk voor stuk heel bewust aan en ontspan je ze vervolgens, waarbij je je adem gebruikt om de spanning er als het ware uit te ademen. In deze meditatie maak je ook gebruik van concentratie en analyse, maar op een wat mildere manier, om je uiteindelijk ontspannen bewust te worden van je in- en uitademing.

»

Frank van Breukelen en
Giny ten Brummelhuis

Frank van Breukelen, Gouda, 51 jaar, Beleidsadviseur Afvalwaterketen voor een waterschap in Rotterdam.

1. Waar mediteer je?
"Samen met Giny op onze meditatieplek op zolder. We gaan ook twee keer per maand een weekend naar Emst voor het Masters Program. Op weg van huis naar werk en vice versa reciteer ik altijd mantra's."

2. Hoe vaak en wanneer mediteer je?
"Iedere dag. Sinds 2001 ben ik minder gaan werken om meer tijd te hebben voor de Dharma. Ik vind het namelijk ook heerlijk om te studeren en transcripten te lezen."

3. Wat voor meditatie(s) doe je?
"Ademhalingsmeditatie en analytische meditatie. Op verschillende onderwerpen: de vier onmetelijke gedachten, de verlichtingsgeest, *Tonglen*, Lam Rim-onderwerpen en andere onderwerpen uit de lessen van Geshe Sonam Gyaltsen. Ieder onderwerp probeer ik een paar weken vol te houden, voordat ik weer switch. Door de week mediteer zo'n zes à zeven minuten, in het weekend een kwartier. Alles wat ik daarvoor en daarna doe kost de meeste tijd: neerbuigingen, recitatie Vajrasattva-mantra, gebeden, witte en gele nectarregens, het visualiseren van mijn spirituele leraren... Ik visualiseer ook altijd dat alle wezens om me heen eveneens de inspiratie krijgen van de Boeddha. Het is dan vrij druk op zolder zeg maar."

4. Wat is je favoriete meditatie?
"De meditatie op de relatieve en de uiteindelijke verlichtingsgeest. Mijn minst favoriete meditatie is die op de hellen. Dan voel en ruik ik de ellende."

5. Wat is je favoriete meditatieobject?
"De grondlegger van het boeddhisme, Boeddha Shakyamoeni, één met mijn spirituele leraren: Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Dagpo Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen. Het hart van Geshe Sonam Gyaltsen spreekt me zó aan!"

6. Hoe lang mediteer je al?
"Toen ik 16 was las ik boeken over *hatha yoga*. Daarin stonden liggen zitmeditaties. Op basis daarvan ben ik met horten en stoten met mediteren begonnen. Sinds 1993 mediteer ik samen met Giny. Vanaf 2000 doen we dat iedere dag."

7. Hoe belangrijk is meditatie voor je?
"Het is voor mij echt het belangrijkste dat er is. In wezen ben ik een diep religieus persoon. Ik ben katholiek opgevoed en als kind dacht ik al heel veel na over god en ging ik uit mezelf een paar keer per week naar de kerk. Meditatie is een onderdeel van mijn geestelijke ontwikkeling; in meditatie maak ik het mezelf eigen om dingen anders te zien en om anders te handelen. Vroeger werd ik nog wel eens driftig – ik was een heel driftig en eigengereid kind – nu heb ik veel meer oog voor de groep. Ik vind het bijvoorbeeld een uitdaging om op mijn werk zo egoloos mogelijk te werken, om altijd het grotere belang in de gaten te houden."

Als gedachten, gevoelens en actielijstjes je geest overstromen kan *mindfulness*-meditatie op de ademhaling lucht bieden. Als je een specifiek probleem hebt met een verstorende emotie als boosheid of jaloezie dan is een analytische meditatie of een visualisatiemeditatie het meest geschikt. Om onderwerpen als boosheid en jaloezie goed te kunnen begrijpen is het nodig om je er echt in te verdiepen, er goed over na te denken en te checken of je de juiste conclusies trekt. Dan kun je erop mediteren.

5 *Hoe maak je meditatie tot een succes? Welke factoren spelen daarbij een doorslaggevende rol?*

Om je meditaties echt tot een succes te maken zijn motivatie en toewijding van doorslaggevend belang.

Motivatie

Een helder beeld van onze bestemming, het doel dat we graag willen bereiken, helpt om een goed pad te vinden dat ernaartoe leidt. Wanneer we bijvoorbeeld op vakantie willen naar Ibiza bekijken we op welke manier we daar het best kunnen komen, afhankelijk van onder meer de tijd en het geld dat we tot onze beschikking hebben. Wanneer we een doel formuleren voor onze meditaties, beginnen we vaak het belang van de reis te beseffen. En dat besef geeft ons de noodzakelijke inspiratie en de energie om de reis te ondernemen.

Het onderwijs van de Boeddha is een grote inspiratiebron voor de reis, omdat hij zo helder heeft geformuleerd waar het pad van beoefening toe leidt: naar diepere niveaus van inzicht en vrijheid. Naar de zuiverheid, het geluk, de vrede en de ruimte van de geest die vrij is van grijpen, van gehechtheid, van haat en van onwetendheid. Om deze rust te kunnen ervaren moeten we de geest temmen en onder controle brengen. Dat kost tijd, moeite, geduld, doorzettingsvermogen en vereist ook een vriendelijke houding tegenover onszelf. Onze geest is immers zolang afgeleid geweest. Wanneer we echter geduldig doorzetten zullen we groeien en ons leven verrijken.

Er zijn twee motieven van waaruit we met meditatie kunnen beginnen: werelds en spiritueel. Het wereldse motief is vaak gebaseerd op een ontevredenheid met ons leven, met de wereld om ons heen. We realiseren ons dat we veel ongewenste ervaringen hebben, zoals verwarring, onrust, insta-

biliteit, teleurstelling, etc. We proberen te ontsnappen aan allerhande externe omstandigheden en vinden rust in meditatie, waar we vervolgens aan gaan hechten. We zullen wel niet veel ongezonde daden verrichten wanneer we op deze manier mediteren, maar we hebben nog steeds niet onze neurotische patronen herkend en er iets mee gedaan. Mediteren vanuit dit motief is dus beperkt. Denk aan het bekende voorbeeld van de persoon die jarenlang in een grot mediteerde en zodra hij eruit kwam zich ergerde aan iemand die hem de weg versperde en boos werd.

Het spirituele motief start met de wens een dieper inzicht te willen hebben in de natuur van dingen. We realiseren ons dat we onder invloed zijn van veel negatieve emoties en onzuivere waarnemingen en dat we tegenkrachten nodig hebben om deze te verzwakken en uit te roeien. We zien in dat meditatie ons in staat stelt hiervoor de benodigde vaardigheden te ontwikkelen. Hiermee verkrijgen we ook meer begrip voor de 'negativiteiten' en onzuivere waarnemingen van anderen. De motivatie om te mediteren is dan niet meer alleen gericht op onze eigen ontwikkeling maar ook op de wens anderen te kunnen helpen meer openheid en helderheid voor zichzelf te creëren. We realiseren ons dat omstandigheden buiten onszelf niet het probleem zijn, maar dat de problemen worden veroorzaakt door de emotionele patronen die in onze eigen geest zijn geworteld.

Bij spiritueel gemotiveerde motivatie moeten we eerst onze huidige situatie herkennen en begrijpen. Daarna kunnen we werken aan het verzwakken en verwijderen van onze neurotische patronen. Je hoeft echt geen boeddhist te zijn om dit te kunnen doen. Wel zal een boeddhist zijn of haar eigen niveau van boeddhistische motivatie hebben: ofwel een goede wedergeboorte ofwel bevrijding uit het cyclische bestaan ofwel zelf boeddha willen worden en een perfect niveau van wijsheid en compassie willen bereiken voor het welzijn van alle levende wezens; om alle levende wezens te kunnen helpen zelf boeddha te worden.

Toewijding

Elke keer dat je mediteert, al is het maar voor een paar minuten, creëer je positieve energie en ontwikkel je een bepaalde mate van begrip. De effecten van deze energie en dit begrip worden bepaald door de gedachten en houdingen die je hebt wanneer je terugkeert naar je dagelijkse beslommeringen. Als je je meditatiesessie eindigt met een ongelukkig gevoel of als je haastig overgaat tot de orde van de dag, zal veel van »

Giny ten Brummelhuis, Gouda, 47, maatschappelijk werker en trainer opvoedingsondersteuning. Werkt daarnaast voor de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns aan een festival in Haastrecht in november, om geld in te zamelen voor de bouw van een klooster voor oude Tibetaanse nonnen in Ladakh, India (www.ladakhnuns.com).

1. Waar mediteer je?
"Frank en ik mediteren meestal samen op onze meditatieplek op zolder. We doen dezelfde gebeden en dezelfde beoefeningen. Dat is heel ondersteunend."

2. Hoe vaak en wanneer mediteer je?
"'Iedere ochtend gebeden en meditatie, iedere avond gebeden. In het weekend besteed ik meer tijd aan meditatie."

3. Wat voor meditatie(s) doe je?
"Ik begin altijd met de meditatie op de ademhaling, daarna doe ik de zuiveringsmeditatie met witte en gele nectar. Mijn analytische meditaties gaan over waar ik op dat moment in mijn leven tegenaan loop, zoals bijvoorbeeld een conflict met een collega. Dan realiseer ik me weer dat iedereéén graag gelukkig wil zijn!"

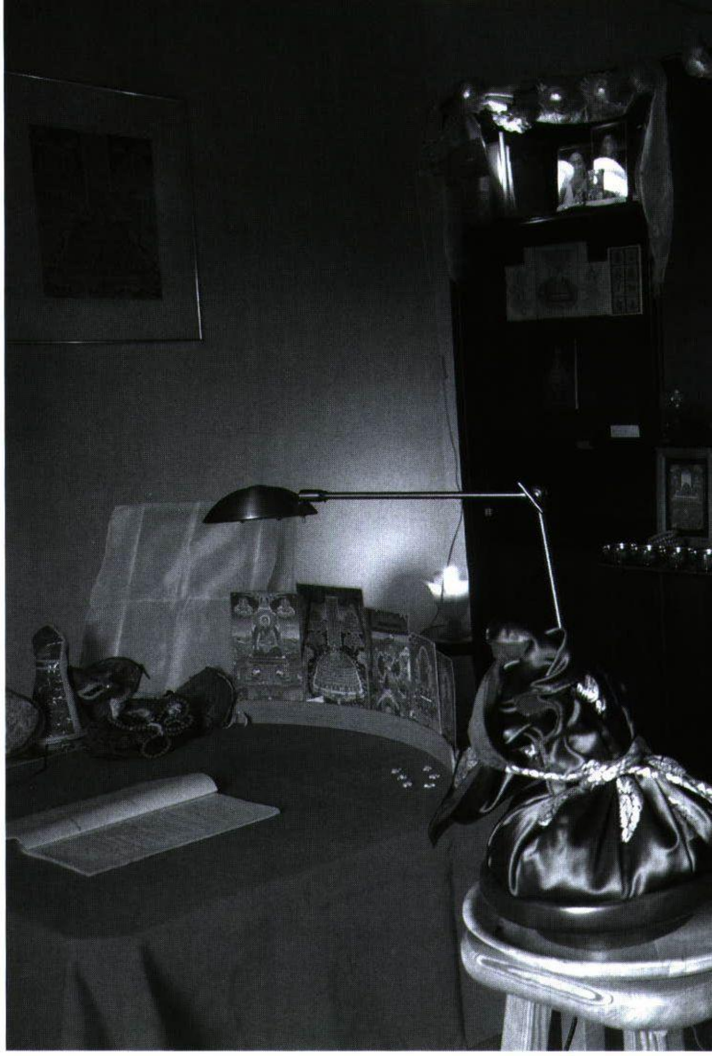
4. Wat is je favoriete meditatie?
"De Vajrasattva-zuiveringsmeditatie zoals Kathleen McDonald die beschrijft in 'Leren Mediteren'. Geshe Sonam Gyaltsen zegt altijd dat het zo belangrijk is om te zuiveren."

5. Wat is je favoriete meditatieobject?
"Het gezicht van mijn leraar, Geshe Sonam Gyaltsen. Hij is voor mij de verpersoonlijking van liefde en goedheid, een voorbeeld van hoe je goed kan leven en hoe je goed voor anderen kan zijn. Het ontroert me heel erg dat hij voor ons naar Nederland is gekomen. Zijn lach geeft me altijd steun."

6. Hoe lang mediteer je al?
"Toen ik 24 was, ben ik begonnen met 10-minuten-meditaties. Dat deed ik incidenteel. In 1993 zijn Frank en ik samen gaan mediteren, geïnspireerd door de boeken van Kathleen McDonald en de Dalai Lama. Eerst één keer per week, later dagelijks. Sinds vorig jaar geef ik daarnaast wekelijks meditatieles aan een groepje van zes mensen. Drie kwartier mediteren, een kwartier uitwisseling en vragen stellen. Altijd de meditatie zoals die in Emst wordt gedaan, strict volgens de instructies van Geshela. Ik vertel dan ook wel eens iets over wetenschappelijke onderzoeken naar het effect van meditatie. Die vind ik heel interessant en belangrijk."

7. Hoe belangrijk is meditatie voor je?
"Mijn meditaties zorgen ervoor dat ik in de tijd tussen de meditaties alerter kan zijn, meer aandacht heb. Ik blik altijd terug op wat ik goed gedaan heb en wat niet en ik onderzoek of ik er spijt van heb. Ik ben rustiger geworden door mijn meditaties. Het besef dat een ander ook gelukkig wil zijn, heeft me zachter gemaakt. Ik zal nu altijd proberen om een opening te zoeken."

Het meest lonende werk.....



de positieve energie waarschijnlijk verloren gaan. Dus is het aan te bevelen om, voordat je van je meditatiekussen opstaat, een paar minuten te nemen en je de motivatie te herinneren waarmee je de meditatie begon en de positieve energie hieraan toe te wijden. Een heldere toewijding stabiliseert het inzicht en creëert oorzaken voor positieve resultaten.

Als je positieve ervaringen had in je meditatie moet je ook niet vergeten deze te gebruiken in je leven. Bewaak je geest. Wees bewust en alert, in plaats van als een gek rond te rennen en overal op te reageren. Probeer vaardig om te gaan met vervelende situaties en problemen zodra ze op je pad komen. Op deze manier kun je testen of je meditaties vruchten afwerpen. Je zult merken dat het erg inspirerend kan zijn om de inzichten, het begrip en de positieve gevoelens die je opdoet in de meditaties te gebruiken om je leven meer zin te geven en de wereld een betere plek te maken.

6 *Wat gebeurt er met je als je regelmatig mediteert? Hoe merk je succes, hoe merk je dat je meditaties vruchten afwerpen?*

Door regelmatig te mediteren word je je geleidelijk aan meer bewust van jezelf en de wereld om je heen en ga je meer begrijpen. Dit bewustzijn en dit begrip stellen je in staat beter te functioneren, je verstorende emoties in te dammen en positieve kwaliteiten te ontwikkelen. Op deze manier kun je je waardevolle mensenleven goed benutten, omdat je oorzaken voor lijden voorkomt en oorzaken voor geluk, bevrijding uit het cyclische bestaan, en verlichting creëert.

Het is mogelijk dat je na een periode van regelmatige studie en meditatie merkt dat je geest zich heeft getransformeerd op een positieve manier en dat je leven meer betekenis heeft gekregen. In plaats van voortdurend in een emotionele achtbaan te zitten – waarin je onderhevig bent aan de ups en downs van je emoties veroorzaakt door externe omstandigheden – wordt je geest wijzer, mededogender en stabieler. Dit kun je zelf ervaren.

"Minder boosheid en minder verlangen leiden tot minder pijn", zegt Lama Zopa Rinpochee altijd. Als je dit ervaart is dit een duidelijk teken dat je meditaties werken.

7 *Welke obstakels kun je tegenkomen en wat doe je ertegen?*

Voor mensen met een hectisch leven kan het alleen al moeite kosten om de tijd en de ruimte te vinden om te mediteren. In zulke gevallen kan het je bewust zijn van de gunstige effecten van meditatie op je fysieke en geestelijke gezondheid en de gunstige effecten op je relaties met mensen in je omgeving een waardevolle motivatie zijn om toch de tijd en de rust te creëren om te mediteren.

Ook luiheid kan een obstakel zijn. Dat uit zich bijvoorbeeld in denken 'Het zou goed zijn om te mediteren, maar nu even niet want er is een interessant programma op TV dat ik graag wil zien.' Niets mis met het kijken van een interessant programma op TV, maar we kunnen er in blijven hangen. Bij voorbaat al ontmoedigd zijn kan ook een vorm van luiheid zijn. Denken dat het niet voor jou is weggelegd of na een paar maanden tot de conclusie komen dat er nog steeds niets 'spectaculairs' is veranderd. Beide vormen van luiheid kunnen worden bestreden met enthousiasme, de overtuiging dat je met iets goeds bezig bent, en het voor ogen houden van het doel dat je voor jezelf hebt gesteld: gelukkiger worden.

Vergeetachtigheid kan onze concentratie in de weg staan. Je raakt het object waarop je mediteert kwijt. Vergeetachtigheid gaan we te lijf met *mindfulness*, opmerkzaamheid, door je voortdurend te herinneren waarmee je bezig bent en je geest telkens vriendelijk doch beslist terug te brengen naar het object van meditatie.

Meditatieplek Eerwaarde Chödron

Mentale opwinding vindt plaats wanneer je geest heel onrustig wordt tijdens de meditatie en de aandacht naar andere dingen uitgaat. Dit gebeurt eigenlijk voortdurend, de hele dag door, dus is het niet zo eenvoudig dit te veranderen en onze meditaties zo effectief mogelijk te maken. Wat we kunnen doen om dit te verhelpen is onze geest te kalmeren met behulp van opmerkzaamheid (op de ademhaling, een beeld of een afbeelding). Ook het telkens in herinnering brengen van de motivatie waarmee we de meditatie zijn begonnen en het versterken van onze vastberadenheid kan helpen. Daarnaast kan het goed zijn je meditatiehouding te checken. Wanneer je je hoofd te ver achterover hebt kan dit tot opwinding leiden.

Het kan zijn dat je last krijgt van slaperigheid of dufheid, het tegenovergestelde van opwinding. Je kan in een staat raken waarin je je nergens meer echt van bewust bent, variërend van een suffe, lusteloze geestesgesteldheid tot een bijna-bewusteloosheid. Wat je hieraan kunt doen is het volgende. Verzeker je er eerst van dat je rug recht is en dat je hoofd niet te ver naar voren hangt. Hou je ogen half geopend, je blik gericht op de vloer voor je, en zorg voor voldoende licht in de ruimte waarin je mediteert. Het kan ook zijn dat je een onderliggend probleem hebt, zoals depressieve gevoelens. Probeer daar dan ook iets mee te doen. Mocht het allemaal niet zo lukken, neem dan een pauze of stop ermee en zoek een beter moment om te mediteren.

Fysiek ongemak is ook een veelvoorkomend obstakel. Vaak wordt spanning in ons lichaam veroorzaakt door spanning in onze geest. Dus kan het verstandig zijn in je meditatie aan de slag te gaan met onopgeloste problemen of zorgen. Ook kun je natuurlijk van houding veranderen, liggend mediteren (waarbij je ervoor waakt dat je niet in slaap valt), een ontspanningsmeditatie doen, of kun je je lichaam als hol visualiseren en het als een ballon te vullen met licht. Soms helpt het om je ongemak alleen maar te observeren en als een voorbijgaand gevoel te zien.

Het kan ook gebeuren dat er ongebruikelijke beelden in je geest verschijnen of dat je het gevoel hebt dat je lichaam groter of kleiner wordt, of dat je geest buiten je lichaam drijft... Dit zijn hele normale reacties van de geest, die zich aanpast aan een nieuwe activiteit: mediteren. Niets om je zorgen over te maken. Raak er niet aan gehecht en probeer dit soort ervaringen ook niet te herhalen, want dat zou je geest alleen maar afleiden. Laat ze vanzelf verdwijnen. Blijven ze echter regelmatig terugkeren, en ervaar je ze als storend, dan is het verstandig eerst even te stoppen met mediteren en een meditatieleraar of een ervaren beoefenaar om advies te vragen.

Interviews en vertaling: **Fokje Westerling**
Fotografie: **Gemma Roordink** (Joyce Ruyg) en **Hanneke Vermeulen** (Klaas Boer, Tenzin Chödron, Frank van Breukelen, Giny ten Brummelhuis)

Meer lezen over meditatie?

- *Meditatie*, Geshe Sonam Gyaltsen, Uitgeverij Maitreya, ISBN 9071886182
- *Leren Mediteren*, Kathleen McDonald, Uitgeverij Maitreya, ISBN 9071886034
- *Fasen van meditatie*, Dalai Lama, Uitgeverij Elmar, ISBN 903891217X
- *Boeddhisme voor alledag*, Dalai Lama, Uitgeverij Forum, ISBN 9022530701
- *Spiritual Friends*, meditations by monks and nuns of the IMI, FPMT-uitgave (zie www.fpmt.org, Foundation Store)

Een heel bijzondere plek om te mediteren

thema meditatie

FOTO'S: ERIC VERMEULEN

Uitzicht vanuit de grote tempel in Lawudo

Hoog in de bergen van Solu Khumbu, Nepal, nabij de Mount Everest, ligt Lawudo. Hier woonde 'Lawudo Lama' Kunzang Yeshe (1865-1946) de laatste twintig jaar van zijn leven en bereikte hij volgens velen de verlichting. Zijn reïncarnatie, Lama Zopa Rinpochee, was er vanaf eind jaren '60 vaak met Lama Yeshe. Nu is Lawudo een retraiteoord waar ook westerlingen zich kunnen terugtrekken om te mediteren. Eric Vermeulen bracht een bezoek aan *Lawudo Retreat Center*. Een verslag op basis van zijn ervaringen.

De Lawudo Lama

Sherpa Nyingma-yogi Kunzang Yeshe werkte eerst als handelaar. Hij reisde naar Tibet om zout, dierenvet en andere goederen in te kopen en ruilde deze goederen in Nepal voor voedsel als rijst en graan. Hij was getrouwd en had een zoon en een dochter. In zijn latere leven trok hij zich terug in een al bestaande grot op 4.000 meter, die hij verder uitgroef om er rechtop in te kunnen staan. De lokale bevolking dacht dat de overhangende rots van de grot op een dag over hem heen zou rollen, maar de 'Lawudo Lama' woonde er maar liefst twintig jaar, de laatste twintig jaar van zijn leven. Bijgestaan door zijn vrouw en kinderen gaf hij er les, adviseerde hij mensen in de regio over hun spirituele ontwikkeling en mediteerde hij. Met lang haar, grote oorbellen en gekleed in een oud wit dierenvel moet hij een bijzondere verschijning zijn geweest. Zijn energie was onuitputtelijk en men beweert dat hij op een bepaald moment geen slaap meer nodig had. Volgens velen – waaronder Lama Lhundrup, de abt van het Kopan Klooster in Nepal – bereikte hij in deze periode de verlichting. Bij zijn crematie in 1946 was men getuige van een regenboog, wonderlijke geluiden en andere tekens. Bovendien werd er *ringsel* in zijn as gevonden. Vanaf dat moment werd de Lawudo Lama door veel mensen vereerd.

Gastvrijheid

In 1946 werd Lama Zopa Rinpochee geboren, in het dorpje Thami, dat uitkijkt op Lawudo. Al heel snel had de grot een grote aantrekkingskracht op hem. Tests wezen uit dat hij de Lawudo Lama was geweest. Vanaf eind jaren '60 was hij vaak met Lama Yeshe in Lawudo. Toen Rinpochee steeds bekender werd bij westerlingen kwam er geld om van Lawudo een retraitecentrum te maken. De grot werd ingericht als tempel, er werden een tweede, grotere tempel en andere verblijven gebouwd en het geheel werd onderdeel van de FPMT. In Nederland is geld ingezameld voor de bouw van een school in Lawudo. In de '70-er en '80-er jaren was Lawudo een drukbezocht retraitecentrum, maar toen Rinpochee meer over de wereld ging reizen kreeg het centrum minder aandacht en kwamen er minder bezoekers. De leiding van het centrum is vanaf het begin in handen van eerwaarde Ngawang Samten, de zus van Rinpochee. Samen met haar nicht (die ook Ngawang Samten heet) en eerwaarde Tsultrim Norbu ontvangen zij gasten met een buitengewone gastvrijheid.

Meditatiehuisje

Een bezoek aan het retraitecentrum is een bijzondere ervaring. De stilte, de fenomenale uitzichten op de Mount Everest en andere bergtoppen, het feit dat twee uitzonderlijke lama's er hebben gemediteerd en de gastvrijheid maken het tot een geweldige plek om in retraite te gaan. Een paar jaar geleden is het centrum gerenoveerd en uitgebreid met een gebedswiel. Ook kwam er elektriciteit en meer slaapgelegenheid. Op de plaats waar eerder Lama Yeshe mediteerde, boven het centrum, is op zijn verzoek een huisje gebouwd. Het staat er nog steeds en is ideaal voor een individuele retraite. Helaas ontbreekt het Lawudo structureel aan voldoende financiële middelen. De toekomst van het centrum is onzeker. En dat terwijl Lama Yeshe het Lawudo-retraitecentrum zo geschikt vond om er voor jezelf de Dharma te beoefenen. Zonder meditatie zullen we immers geen echte realisaties krijgen, zo leren we van de lama's.

Met dank aan Eric Vermeulen. Overige bronnen:

- *The Lawudo Lama, Stories of Reincarnation from the Mount Everest Region*, Jamyang Wangmo (Wisdom Publications, 2005)
- *Autobiography of a Yogi as a Child*, artikel verschenen in Mandala Magazine (nov/dec 1995).
- *Folder Lawudo Retreat Fund*

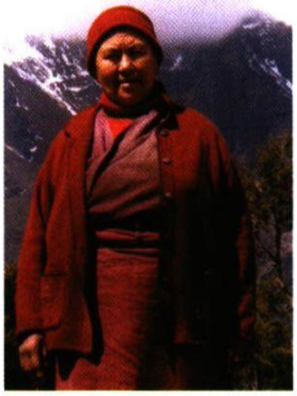
Lawudo Retreat Fund

In 1998 is door Lama Zopa Rinpochee het Lawudo Retreat Fund opgericht. Het fonds heeft drie doelstellingen:

1. Monniken steunen die in Lawudo werken en dharmalessen geven aan kinderen en volwassenen uit de omgeving.
Voor kinderen in de Solu Khumbu-regio is het klooster van oudsher de enige plaats waar ze scholing kunnen krijgen: ze kunnen er leren lezen, schrijven en lessen in filosofie krijgen. Rinpochee wil graag een permanent scholingssysteem op poten krijgen in deze arme regio. Hiertoe wil hij tien monniken naar Lawudo uitzenden, die de kinderen dharmales geven, religieuze ceremoniën leiden en zijn zuster, eerwaarde Ngawang Samten kunnen helpen bij haar werkzaamheden in het retraitecentrum.

2. Oudere sherpa's sponsoren die een drie maanden durende zuiveringsretraite willen doen in Lawudo.
Sherpa's werken extreem hard in fysiek zeer moeilijke omstandigheden. Ze zijn zeer toegewijd aan de Dharma, willen heel graag beoefenen, maar kunnen niet lezen. Om een gebed te kunnen doen, moeten ze het eerst uit hun hoofd leren. Rinpochee wil graag minstens 25 lokale sherpa's steunen om elk jaar tijdens Saka Dawa een drie maanden durende Vajrasattva-retraite te kunnen doen in Lawudo.

3. Een lokaal nonnenklooster steunen zodat de nonnen volledig in retraite kunnen gaan.
Op een half uur loopafstand van Lawudo bevindt zich het dorpje Thamo, waar een klooster is met dertig nonnen in de leeftijd van 9 tot 70 jaar. Zij zijn volledig toegewijd aan hun beoefeningen en hun leven bestaat eruit dat ze van huis naar huis gaan om religieuze ceremoniën uit te voeren voor de bewoners. Ze moeten volledig leven van de zeer bescheiden aalmoezen die ze hiervoor in ruil ontvangen. Ze krijgen alleen dharmalessen als Rinpochee in Lawudo is, ongeveer eens in de vijf jaar. Rinpochee denkt dat de beste manier om te beoefenen voor hen is om fulltime in retraite te zijn.


Eerwaarde Ngawang Samten, de zus van Lama Zopa Rinpochee

Wilt u graag een donatie doen? Neemt u dan contact op met Ven. Dekyong (Zie kader Lawudo Retreat Center).

Voormalig grothuis Lawudo Lama nu in gebruik als kleine tempel

LAWUDO RETREAT CENTER

Hoe kom je er?
De snelste manier om in Lawudo te komen is met een binnenlandse vlucht vanuit Kathmandu naar Lukla. Van Lukla is het ongeveer twee dagen lopen naar Lawudo. Vanuit Namche Bazaar volgt u het pad richting Thamo. Bij de tweede grote stoepa – de stoepa van de moeder van Lama Zopa Rinpochee – ziet u Lawudo voor het eerst liggen; het hoogst liggende gebouwencomplex tegen de berghellingen. Een stukje verderop in het dorpje, bij de bergbeek, is een kleinere stoepa. Die is van de reïncarnatie van de moeder van Rinpochee: een jongetje dat op achtjarige leeftijd is gestorven. Vraagt u in het dorpje de weg naar Lawudo. Na een steile klim komt u aan in het retraitecentrum.

Retraites
Het centrum organiseert zelf geen retraites. Die moeten door de bezoekers worden georganiseerd. In de grottempel kunnen drie à vier mensen zitten, in de andere tempel is plaats voor tientallen beoefenaars. Ook buiten zijn veel geschikte plekken om te beoefenen. Verder is er een bibliotheek en een *tsa tsa*-huis. Wie *tsa tsa's* wil maken moet wel zelf materiaal meenemen. De grot is ideaal voor het doen van neerbuigingen (voor mensen tot twee meter). De planken zijn prettig glad door de honderdduizenden neerbuigingen die er al zijn gedaan. Er zijn ook legio mogelijkheden voor het verrichten van *karma yoga*: het schilderen van de tempels, onderhoudswerkzaamheden aan de gebouwen of met Rinpochee's zus een *cow puja* (koeien melken) of een *kitchen puja* (eten koken) doen. Tijdens Saka Dawa worden ieder jaar *nyung nä's* gedaan. Dit is ook de periode van het jaarlijkse Mani Rimdu-'lamadans'-festival in Thame. Bijna het gehele jaar is bezoek mogelijk. Alleen de maanden december en januari worden als zeer koud ervaren, zegt eerwaarde Ngawang Samten. Zij en eerwaarde Tsultrim Norbu spreken goed Engels. De sfeer is informeel en flexibel. De tempels hebben bijvoorbeeld geen sluitingstijden. Wanneer iemand 's nachts in Rinpochee's grot wil mediteren, kan dat. Van tevoren boeken is niet nodig. Telefoon is er niet, post kan niet worden ontvangen. Overigens is er wel telefoon en internet in Namche Bazaar, twee uur lopen van Lawudo.

Omgeving
Vanuit Lawudo kunnen diverse bergwandelingen worden gemaakt, bijvoorbeeld naar de Cherog-grot, de Genupa-grot, de zaterdagmarkt in Namche Bazaar, het Thame Klooster of het Thamo Klooster. Een iets langere trip is die naar het schitterende Dig Tsho-meer.

Contact
Ven. Dekyong (Tsenla), GPO Box 817, Kathmandu, Tel: (977) (1) 4221 875, Fax: (977) (1) 4251 409, tdekyong@juno.com

Boeddhisme & wetenschap:

Onderzoek naar effecten meditatie

Rob Hogendoorn

Dr. Liselotte Gootjes (1976) werkt als universitair docent Biologische Psychologie bij het Instituut voor Psychologie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Naast haar onderwijstaken verricht zij wetenschappelijk onderzoek naar het effect van meditatie en ademhalingsoefeningen.

Ze doet deze beoefeningen ook zelf. Regelmatig geeft ze cursussen bij Art of Living, een humanitaire non-profit organisatie opgericht door Sri Sri Ravi Shankar die wereldwijd cursussen over adem, bewustzijn, meditatie en gezondheid aanbiedt. Onlangs nam ze deel aan het zogenaamde *Mind and Life Summer Research Institute (MLSRI)* in Garrison, New York. Deze *summer school* beoogt aan te zetten tot onderzoek waarin wetenschappers samenwerken met ervaren beoefenaren van vooral boeddhistische meditatie. Men hoopt dat zo geleidelijk een nieuwe generatie onderzoekers en deskundigen zal opstaan die het inzicht in het effect van meditatie en andere contemplatieve beoefeningen op de geest, het gedrag, de werking van de hersenen en de gezondheid van mensen verder zal vergroten. Hierover, en over haar eigen onderzoek, voerde Rob Hogendoorn een gesprek met haar voor Maitreya Magazine.

Waar komt je wetenschappelijke interesse voor meditatie vandaan?
"Mijn belangstelling komt in eerste instantie voort uit mijn eigen ervaring met meditatie. Ik ben daar nu vier jaar mee bezig. Er komt steeds meer verdieping in mijn eigen beoefening en ik vind het belangrijk er ook wetenschappelijk naar te kijken. Wat gebeurt er nu eigenlijk in het brein? Over het algemeen wordt meditatie in wetenschappelijke kringen nog als zweverig gezien. Maar goed wetenschappelijk onderzoek kan juist meer inzicht geven in wat er nu precies gebeurt. Dit kan voor meer aandacht zorgen zodat dergelijk onderzoek breder gedragen wordt en een groter publiek er baat bij kan hebben."

Hoe legde je voor het eerst een verband tussen jouw persoonlijke beoefening van meditatie en je werk als wetenschappelijk onderzoeker?
"Vanuit mijn eigen achtergrond in de biologie en medische wetenschappen vroeg ik me af: 'Wat gebeurt er nu precies in het lichaam?' Tijdens meditatie kun je bepaalde ervaringen opdoen die langdurig effect hebben en naar mijn idee moet dat toch ergens in het lichaam terug te vinden zijn. Waar en hoe dat precies gebeurt is voor mij een heel interessante vraag. Ik begon met meditatie vanuit persoonlijke belangstelling. Ik heb toen wat meer gelezen over de wetenschappelijke achtergrond van meditatie en kwam dingen tegen over de rol van connectiviteit tussen de hersenhelften. En heel toevallig lag dit dicht tegen mijn oorspronkelijke onderzoeksgebied aan. Op dat moment deed ik namelijk onderzoek dat te maken had met verschillen tussen de linker en rechter hersenhelft. Ook de onderzoekstechnieken die ik gebruikte lenen zich uitstekend voor onderzoek naar meditatie. Ik doe zelf een mantrameditatie vanuit de yogatraditie, *sahaj samadhi*-meditatie. Voor mij zijn ook de ademhalingstechnieken heel belangrijk. Die kunnen heel goed dienen als voorbereiding op meditatie. Het is voor veel mensen moeilijk om zo pats-boem te gaan zitten en te beginnen met mediteren. Ademhaling kan daarop een heel goede voorbereiding zijn. Mijn onderzoek richt zich dan ook op zowel meditatie als op een specifieke, ritmische ademhalingstechniek, de *sudarshan kriya*."

Is daar eerder onderzoek naar verricht?
"Je hebt natuurlijk allerlei verschillende soorten meditatie. Er is heel veel onderzoek gedaan naar bijvoorbeeld transcendente meditatie en op dit moment vindt er veel onderzoek plaats naar *mindfulness*-meditatie. Verschillende soorten meditatie worden ook wel eens met elkaar vergeleken en ik vind het interessant dat ook in mijn eigen onderzoek te betrekken. Wat voor effect hebben verschillende meditatietechnieken? De techniek waar ik naar kijk is een aanvulling in dit onderzoeksgebied. Er is al wel veel onderzoek gedaan naar yoga-ademhalingstechnieken, maar onderzoek naar de specifieke ademhalingstechniek waar ik naar kijk is pas van de laatste jaren."

Dus je betreedt onontgonnen gebied?
"Er komt steeds meer aandacht voor. Mijn onderzoek is enigszins gerelateerd aan het werk dat Richard Davidson doet op het gebied van *mindfulness based stress reduction*, maar ik kijk naar een ander soort techniek. Het idee is

Dr. Liselotte Gootjes meet de hersenactiviteit van een van de deelnemers aan het onderzoek

dat meditatie, yoga, ademhalingstechnieken en dergelijke, mensen helpen meer gebalanceerd in het leven te staan zodat zij beter met positieve en negatieve emoties om kunnen gaan. Het is gebleken dat wanneer je mensen positieve en negatieve stimuli geeft, de verwerking daarvan in de hersenen verschilt. De linker en de rechter hersenhelft spelen daarin een verschillende rol. De vraag is of de technieken die je emotioneel meer in balans brengen ook effect hebben op het samenspel en het verschil tussen de hersenhelften. Met die aanpak bekijken we nu de effecten van de *sudarshan kriya*."

Hoe ga je daarbij te werk?

"In ons onderzoek bekijken we drie verschillende groepen. Eén groep met geoefende deelnemers – dat zijn zo'n 25 à 30 mensen die al vijf of zes jaar ervaring hebben met deze techniek - en een even grote groep van mensen die daarmee net beginnen. De derde groep bestaat uit mensen die de meditatie niet beoefenen. We kijken met EEG, dat is een methode om de hersenactiviteit te meten. De deelnemers krijgen een soort badmuts op hun hoofd waar alle meetelektroden op bevestigd worden en krijgen een reeks emotionele plaatjes te zien, positieve en negatieve. We onderzoeken of er een verschil is in de respons in de hersenen op de emotionele plaatjes tussen deze drie verschillende groepen. Als we verschillen vinden zou dat iets kunnen zeggen over de effecten van deze techniek, zowel op de korte termijn (de beginnende groep), als op de lange termijn (de gevorderde groep)."

Wat heb je tot nu toe ontdekt?

"We zitten nu nog in de verzamelfase van het onderzoek. Wel hebben we een voortijdige analyse gedaan maar die is op te weinig proefpersonen gebaseerd om daar echte uitspraken over te kunnen doen. Over een half jaar hebben we genoeg proefpersonen geanalyseerd. Dan is het nog een kwestie van opschrijven. Laten we zeggen dat het over een jaar klaar kan zijn."

Richard Davidson was ook aanwezig bij het Mind and Life Summer Research Institute (MLSRI) in New York. Hij gaf er deels leiding aan en was verder aanwezig als één van de wetenschappers die hun onderzoekservaringen met anderen delen. Hoe kwam jij in aanraking met het Summer Research Institute?

"Ik surfte wat op het internet, op zoek naar wat er op dit moment in de wetenschap precies gebeurt op het gebied van meditatie. Zo belandde ik op de website over het MLSRI."

»

Zijne Heiligheid de Dalai Lama in gesprek met wetenschapper dr. Richard Davidson tijdens een van de Mind and Life-conferenties

Je kende de naam Richard Davidson al wel?

"Ja, ik had van hem al eerdere studies gezien op het gebied van emoties. Ik hoorde later dat hij onderzoek deed met Tibetaanse monniken en dat vond ik interessant. Ik ontdekte daarna pas dat hij sterk betrokken is bij het *Mind and Life Institute*. Het leuke aan Davidson is dat hij een toonaangevend wetenschapper is in het onderzoek naar emoties en dat is iets dat in mijn vakgroep ook veel gedaan wordt. Als zelfs een gerenommeerde wetenschapper als hij dit soort onderzoek doet kan ik me er ook met een gerust hart mee bezig houden. Ik vind het heel inspirerend om te zien hoe zo'n wetenschapper tijdens een *summer school* zijn persoonlijke ervaringen met meditatie en spiritualiteit deelt."

Vind je het belangrijk dat onderzoekers op dit gebied zelf ook ervaring met meditatie hebben?

"Ik weet niet of het van groot belang is. Ik denk wel dat het je onderzoek makkelijker maakt. Als je zelf ervaring hebt met meditatie heb je meer inzicht in waar je je op kunt richten. Maar voor het wetenschappelijk onderzoek op zich heb je toch een soort afstand nodig. Je moet objectief naar je onderzoek kunnen kijken."

Hoe voorkom jij dat jouw blik te zeer door je eigen ervaring wordt gekleurd?

"Door vooral met collega's te blijven praten en mijn bevindingen met hen te delen. Zo van: 'Dit zijn mijn ideeën; dit heb ik gevonden; ik denk mijn resultaten zo te kunnen interpreteren. Hoe kijken jullie daar naar?' Dat is belangrijk, vooral wanneer je er zelf zo door gegrepen bent."

Wanneer je iemand als Davidson tijdens het MLSRI ontmoet, waar heb je het dan over?

"Ik heb hem mijn werk gepresenteerd en om advies gevraagd. Omdat mijn onderzoek enigszins verband houdt met zijn werk hebben we daar ook in detail naar gekeken. De resultaten die ik tot nu toe vind zijn eigenlijk precies tegenovergesteld aan de zijne. Daar hebben we samen over gediscussieerd. Hoe kan dat? Ligt dat aan de onderzoeksopzet of aan de vorm van meditatie? Zo zaten we echt als twee wetenschappers naar de gegevens te kijken. Het ging minder over onze persoonlijke ervaring. Tijdens de *summer school* is daar wel veel gelegenheid voor trouwens. Het is echt heel inspirerend om met andere wetenschappers te praten en hen te vragen wat hun ervaringen zijn. Vooral ook omdat we in de reguliere wetenschap toch wel eens het stempel 'zweverig' opgedrukt krijgen."

Dat stempel zou jij niet op het MLSRI drukken?

"Nee, omdat er veel presentaties waren van hoog wetenschappelijk niveau en er kritisch over de resultaten en interpretaties werd gediscussieerd."

Maar aan het eind van zo'n lezing werd wel gemediteerd, wat vreemd is tijdens een wetenschappelijke conferentie.

"Dat is voor mij juist heel stimulerend. Ik ervaar wel eens een conflict tussen dat constant analytisch bezig zijn - alles in stukjes knippen, heel kritisch zijn - en mijn meer persoonlijke perspectief, dat meer holistisch is en waarvan meditatie een heel belangrijk deel uitmaakt. Tijdens het MLSRI kwamen die twee kanten echt samen, zodat je wat je hebt

gehoord daarna op een wat dieper niveau kunt verwerken. (*Lacht*) Maar dat laatste klinkt misschien wel weer heel erg zweverig! Voor de mensen die geen ervaring hebben met meditatie is dit ook een uitgelezen kans om eens te zien wat deze technieken nu precies inhouden. Er waren best veel wetenschappers die geen eerdere ervaring hadden met meditatie. Voor hen was het een kennismaking met datgene wat wij als wetenschappers onderzoeken. Het licht een tipje van de sluier op. Dat is heel waardevol wanneer je onderzoek doet naar dat veld."

Je hebt inmiddels twee keer aan de MLSRI deelgenomen. Zijn er momenten die je specifiek zijn bijgebleven?
"Ik vond het erg leuk dat het deze keer begon met een meer theoretische benadering vanuit het boeddhisme. Hoe wordt binnen het boeddhisme aangekeken tegen aandacht als cognitief proces? Wat me opviel is dat dit een overlap vertoont met de manier waarop de reguliere wetenschap ernaar kijkt. Het is opvallend dat binnen het boeddhisme oude inzichten aanwezig zijn die prima aansluiten op de hedendaagse wetenschap. De manier waarop vanuit het boeddhisme naar aandacht wordt gekeken ligt helemaal niet zo ver af van de manier waarop je vanuit de wetenschap naar aandacht kunt kijken. Er zijn natuurlijk grote verschillen, maar ook binnen het boeddhisme heb je een theoretische beschouwing over de werking van de menselijke geest."

Welk onderzoek hoop je verder nog te gaan verrichten en waar hangt dat vanaf?
"Ik zou nog geavanceerder meetinstrumenten willen gebruiken om te zien wat er nu precies in de hersenen gebeurt en wáár. Dat hangt met name af van beursaanvragen. Dit soort onderzoek is erg kostbaar."

Over het onderzoek van Richard Davidson lees je wel dat er momenteel ook technische beperkingen zijn die mettertijd mogelijk kunnen worden opgelost. Loop jij ook tegen technische grenzen op?
"Op dit ogenblik niet. Het is wel zo, denk ik, dat de effecten waar wij naar zoeken mogelijk heel subtiel zijn en dat onze meetapparatuur gewoon nog niet gevoelig genoeg is. Het is ook mogelijk dat we onvoldoende weten waar we naar zoeken. Met een EEG bijvoorbeeld meet je de hersenactiviteit in verschillende delen van het brein, maar misschien willen we wel naar iets subtielers kijken. Daarover kun je speculeren, maar over 25 jaar bestaan daar waarschijnlijk weer heel andere ideeën over. Ik zou het zelf erg leuk vinden mijn onderzoek een meer klinische richting te geven. Bijvoorbeeld om te zien of mensen met angststoornissen of aandachtsproblemen baat hebben bij ademhalingstechnieken en meditatie. Mijn onderzoek is tot nu toe redelijk fundamenteel geweest. Het is heel belangrijk om die basis te leggen, en je hebt deze ook nodig om klinisch onderzoek te kunnen doen, maar het zou goed zijn om vervolgens een stap verder te gaan. Te onderzoeken hoe je dit klinisch zou kunnen gebruiken. Wat kunnen we ermee? Je kunt zelf heel enthousiast zijn en het allemaal een verrijking van je leven vinden. Maar mensen die er geen ervaring mee hebben zullen daarvan niet zo snel onder de indruk raken."

»

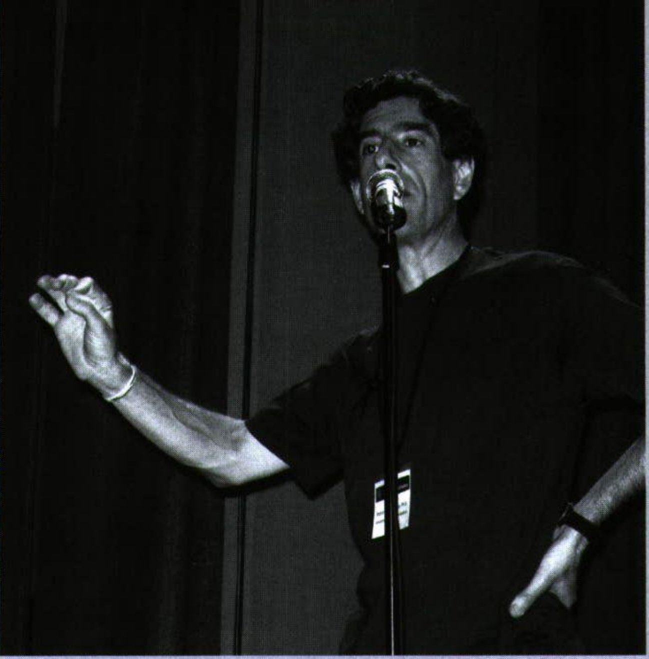


FOTO: MIND AND LIFE INSTITUTE

Richard Davidson

Het Amerikaanse weekblad *Time* wees dr. Richard J. Davidson (1952) onlangs aan als een van de honderd meest bepalende mensen in de wereld in 2006. Zijn samenwerking met ZH de veertiende Dalai Lama bracht volgens het blad voor het eerst twee tradities samen die zich beiden richten op de werking van hetzelfde orgaan, namelijk de hersenen: oosterse meditatie en westerse neurowetenschap.

In zijn laboratorium aan de University of Wisconsin doet professor Davidson onderzoek naar de samenhang van mentale en emotionele toestanden met waarneembare patronen van hersenactiviteit. Eind 2005 verwierf Davidson grote bekendheid met zijn onderzoek naar de zogenaamde 'plasticiteit' van de hersenen, het vermogen van onze hersenen zich aan te passen aan specifieke omstandigheden. Zijn onderzoek op ervaren mediterende monniken uit de Tibetaans boeddhistische traditie liet zien hoe meditatie van invloed is op de werking van het brein. Mogelijk kan dergelijk onderzoek ons zicht geven op subjectieve ervaringen in ons bewustzijn – waaronder ook spirituele ervaringen teweeggebracht door meditatie – die tot nu toe ontoegankelijk leken voor wetenschappelijk onderzoek.

Richard Davidson maakt deel uit van het bestuur van het *Mind and Life Institute*. Hij neemt deel aan de frequente *Mind and Life*-bijeenkomsten met de Dalai Lama, en gaf mede de aanzet tot het jaarlijkse *Mind and Life Summer Research Institute*. Tijdens deze *summer school* brengt hij jonge onderzoekers die overwegen zich op dit onderzoeksgebied te richten op de hoogte van de meest recente stand van zaken in zijn eigen onderzoek. Daarnaast leidt hij discussiegroepen en adviseert hij jonge onderzoekers informeel over de richting die zij met hun onderzoek opgaan.

In welke richting zou het onderzoek naar meditatie zich volgens jou moeten bewegen? Er is aan de ene kant het fundamentele onderzoek dat probeert de causale keten te ontrafelen, en aan de andere kant het klinisch onderzoek naar de vraag of mensen baat hebben bij meditatie. Zijn er nog andere perspectieven?

"De twee poten die je noemt zijn heel wezenlijk. Het is belangrijk dat ze samengetrokken worden zodat er ook op klinisch gebied fundamenteel onderzoek gedaan kan worden. Wat gebeurt er in mensen die zich er beter door voelen? Gebeurt er iets dat biologisch meetbaar is? Ik denk dat dat een belangrijk punt is. Zodat we niet alleen naar de ervaring van mensen kijken, maar ook proberen objectief te meten. Bijvoorbeeld in het immuunsysteem: daalt het stressniveau?"

Ik kan me onderzoek voorstellen naar het economisch nut: gaan mensen dankzij meditatie beter functioneren?

"Toevallig zijn we plannen aan het maken om ook daarnaar te kijken. Wat voor baat hebben werknemers bij het doen van meditatie en ademhalingstechnieken als de *sudarshan kriya* en hoe draagt het bij aan de prestaties op de werkvloer? Wat heeft de baas eraan?"

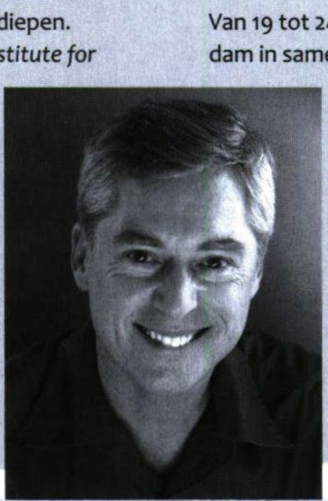
Bij sommigen roept wetenschappelijk onderzoek veel weerstand op, omdat ze het idee hebben dat wetenschap alles kapot maakt. Er zijn er die een regenboog minder mooi vinden zodra hen wordt verteld dat het alleen maar een spel is van licht en water.

"Ja, maar je kunt ze daardoor ook mooier gaan vinden. Het hangt af van je eigen insteek. Ik zie wetenschap als iets heel erg moois en ik denk dat veel meer mensen dat zo zien. Wetenschap heeft de mens heel veel gebracht. Trouwens, neem nu zoiets als verliefdheid. We weten dat bepaalde chemische stoffen in de hersenen daar een rol bij spelen, maar dat betekent niet dat je minder verliefd bent."

Rob Hogendoorn (1964) nam halverwege de jaren '90 enkele jaren deel aan het studieprogramma van het Maitreya Instituut in Emst. Hij werkte lange tijd als redacteur bij een toonaangevende uitgever van boeddhistische literatuur. In 2005 begon hij aan de Universiteit Leiden het promotie-onderzoek *'Mind and Life' nader beschouwd: Een grondslagenonderzoek naar een interculturele ontmoeting tussen het Tibetaans boeddhisme en wetenschap.* Dit onderzoek beoogt de filosofische wisselwerking tijdens *Mind and Life* ontmoetingen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers te begrijpen en te verklaren. Het Amerikaanse *Mind and Life Institute* stelt hem daartoe onbewerkte, integrale video-opnames ter beschikking van alle dertien tot nu toe gehouden *Mind and Life*-conferenties. Daarnaast woont hij als waarnemer *Mind and Life*-bijeenkomsten bij en voert hij achtergrondgesprekken met belangrijke deelnemers, waaronder vertalers als Alan Wallace en Thupten Jinpa. Eind 2006 neemt hij deel aan de *Science for Monks Workshop* in India, waar hij deelnemende monniken zal vragen naar hun opvattingen over *Mind and Life*. Samen met de Amerikaanse filosoof Owen Flanagan geeft hij in 2007 het boek *A Natural Scientist: Probing the Dalai Lama's Thought on Science* uit. Voor Maitreya Magazine verzorgt hij de rubriek 'Boeddhisme & Wetenschap'.

Alan Wallace & het Shamatha Project

Dr. Alan Wallace (1950) bestudeert, beoefent en onderwijst het Tibetaans boeddhisme sinds de jaren '70, aanvankelijk als monnik. Als vertaler van ZH de veertiende Dalai Lama, meditatieleraar èn als natuurkundige en wetenschapsfilosoof is hij intensief betrokken bij de *Mind and Life*-dialogen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers. Hij neemt geregeld deel aan het *Mind and Life Summer Research Institute* en geeft wereldwijd lezingen over de ontmoeting tussen wetenschap en boeddhisme. Wallace past zijn eigen, ruime ervaring met *shamatha*-meditatie zoals onderwezen in de Tibetaanse traditie toe als leraar tijdens retraites met westerlingen die hun meditatieve beoefening willen intensiveren en verdiepen. Als grondlegger en hoofd van het *Santa Barbara Institute for Consciousness Studies* in de VS zoekt Wallace steeds naar nieuwe wegen om de kennis van ons bewustzijn te verrijken door het integreren van boeddhistische meditatie met wetenschappelijke inzichten. Momenteel leidt Wallace het zogenaamde *Shamatha Project*, waarin gezaghebbende psychologen, neurowetenschappers en contemplatieven samenwerken in een langdurig onderzoek naar het effect van boeddhistische meditatie op de menselijke waarneming, cognitie en emotie.



Wallace is auteur van onder meer: *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind* (Snow Lion, 1996); *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness* (Oxford University Press, 2000); *Liefdevolle aandacht: Meditaties en kwaliteiten die hartelijke relaties bevorderen* (Kunchab, 2003); *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment* (John Wiley & Sons, 2005); *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Wisdom, 2006) en *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge* (Columbia University Press, 2007).

Van 19 tot 24 september organiseerde Boeddhahuis Rotterdam in samenwerking met onder meer het Maitreya Instituut, Universiteit Tilburg, Universiteit Leiden, Spirit in Business en het Naropa Instituut een nazomerprogramma met Alan Wallace. Naast seminars, workshops en de publiekslezing *Hart en geest in evenwicht* leidde Wallace een verdiepingsretraite over de zin en betekenis van meditatie. Meer informatie hierover is te verkrijgen via info@boeddhahuis.nl.

In memoriam

Jany Dam (1948 - 2006)

Jacoba Postma

Voordat Jany in dit leven met het boeddhisme in aanraking kwam, had ze ooit de reïncarnatie van Ling Rinpochee op televisie gezien en was ze daar erg van onder de indruk geraakt. Later realiseerde ze zich wie dit kind was en bleef hij altijd in haar hart. Ze was dan ook erg gelukkig toen Ling Chogtrul Rinpochee vorig jaar een bezoek bracht aan Amsterdam en ze zijn lessen kon bijwonen.

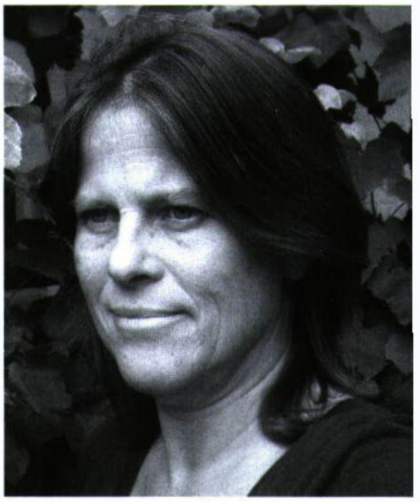
Vanaf 1992 volgde ze lessen aan het Maitreya Instituut en was Geshe Sonam Gyaltsen haar leraar. Ze had veel vertrouwen in hem en in het boeddhisme, wat haar in haar leven veel heeft geholpen. In 1997 kreeg ze een ernstige beroerte waardoor ze niet meer kon werken. Ook het volgen van dharmalessen werd moeilijker. Maar ze bleef Geshela opzoeken en schiep er nog altijd vreugde in de Dharma te beoefenen, met name de Lo Djong. Jany had een sterke geest. Ze was een expressieve, onafhankelijke en zorgzame vrouw die zich altijd in dienst van anderen stelde. In 2003 bleek dat ze kanker had. Na een zware medische behandeling leek de ziekte bedwongen, maar in 2005 kwam de kanker terug. Ze dacht echter dat ze nog wel een paar jaar te leven had.

Op de mensen om haar heen maakte ze een diepe indruk. Ze beoefende de Dharma en klaagde nooit, ook al leed ze veel pijn. Toen ze hoorde dat ze zou gaan sterven, accepteerde ze dit vrij gemakkelijk. Ze was sereen en zag de dood als het begin van een nieuwe fase. Heel blij was ze dat ze op 8 en 9 april nog een initiatie door Geshela kon ontvangen, ondanks haar fysieke toestand. Daarna ging ze echter heel snel achteruit en in de vroege ochtend van 28 april stierf ze, 57 jaar oud, in Rijswijk.

De familie dankt iedereen in Nederland, de rest van Europa, India en Nepal voor de vele gebeden die zij aan Jany hebben opgedragen.

De Zes Perfecties, bron van frustratie of inspiratie?

Alix Royer



Onder deze titel zullen in de komende nummers van Maitreya Magazine interviews verschijnen met uiteenlopende mensen voor wie de zes *paramita's*, de zes perfecties, betekenis hebben. Hoe verloopt de beoefening ervan in het dagelijks leven? Valt het mee of valt het tegen? We beginnen de reeks met een zelfreflectie van de auteur van de interviews: *Alix Royer*, boeddhist sinds 1996, achter in de veertig, moeder van drie kinderen, LAT-relatie, coach en trainer op het gebied van authentiek leiderschap, (team)ontwikkeling en effectiviteit (eigen praktijk).

Eerste Perfectie - Vrijgevigheid

Natuurlijk (?) geef ik aan goede doelen, zij het bij lange na niet zoveel dat ik het van de belasting kan aftrekken. Ook geef ik aan straatkrantverkopers – het liefst ontvang ik dan geen krant, want ik heb al zoveel papier – en aan bedelaars. Maar ik moet bekennen dat dit geven is zonder al te veel moeite, dus 'dat telt niet'. De vrijgevigheid die me veel minder gemakkelijk afgaat, is bijvoorbeeld het 'wegschenken' van mijn schaarse 'momenten voor mezelf' aan mijn kinderen, die dan bijvoorbeeld dolgraag Monopoly met me willen doen, terwijl ik een grondige hekel heb aan bordspellen met dobbelstenen.

Toen mijn moeder overleed en er spullen verdeeld moesten worden tussen mijn zuster en mij, viel de vrijgevigheid me ook niet altijd even licht. Ik merkte dat ik het alleen kon door heel resoluut en snel een knop om te zetten – "Hier, alsjeblieft, neem jij het maar" – en dan snel over iets anders te beginnen. Me verheugen over het geluk van mijn zuster was er dus niet bij...

In mijn werk als trainer helpt de Perfectie van Vrijgevigheid me soms. Wanneer ik me mentaal voorbereid op wat ik vrees dat wel eens een lastige bijeenkomst zou kunnen worden – met weerstand in de groep en zo – houd ik mezelf voor dat ik mezelf 'aanbied' ten dienste van het proces van de groep. Daarmee verleg ik het accent van mijzelf naar de anderen, ik haal mezelf er als het ware tussenuit. Gek genoeg geeft me dat soms de inspiratie om juist dat te doen wat nodig is in de training, coaching of intervisie. Dan is mijn werk zo leuk! En niet alleen voor mij.

Tweede Perfectie - Morele zelfdicipline

Deze *paramita* omvat erg veel: alle geloften die ik heb genomen (niet doden, liegen, stelen, enz.). De grootste hobbel die ik erin tegenkom heeft te maken met het verschil tussen zeggen en doen. Ik zeg dat ik niet steel, maar als ik de neiging om andermans post te lezen niet kan weerstaan? Ik zeg dat ik niet dood, maar als mijn zoontje weer eens hoofdluis heeft? Ik zeg dat mijn seksuele moraliteit vlekkeloos is, maar dat is ook wel eens anders geweest... En zo voorts.

Ik vrees dat ik ten aanzien van deze perfectie nog wel erg in het stadium van voornemens verkeer. Met mezelf kan ik afspreken me *deze dag* eraan te houden, maar levenslang maak ik nog bij lange na niet waar. De neigingen zijn hardnekkig.

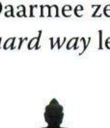
Derde Perfectie - Geduld

Sinds ik kinderen heb is deze *paramita* ongeveer mijn belangrijkste baken in de oceaan van drukdrukdruk. Niet uit mijn slof schieten als mijn zoon weer eens én zijn jas én zijn schooltas én zijn broodtrommel op school heeft laten liggen kost me relatief weinig moeite. Ik krijg iets ijzigs over me en zin op mogelijkheden om hem zelf de gevolgen van zijn gedrag te laten ondervinden (hem de volgende morgen in een veel te grote trui van zijn zes jaar oudere zusje naar school sturen). Waar ik daarentegen wel tien keer tot tien moet

tellen, is bijvoorbeeld bij het leeg eten van een bakje muesli door diezelfde zoon (van acht). Na iedere hap legt hij zijn lepel terug in het bakje en gaat over tot heel andere dingen dan dooreten. Frutselen aan een plastic handgranaatje (jaja...) dat op tafel zwerft, een dansje voordoen uit een film, met kleverige vingertjes hagelslag snoepen, enz. enz. enz. Dat zijn momenten waarop de melodieuze toon in mijn stem akelig vervormt...
Maar ik blijf oefenen, want ik houd van deze perfectie. Als ik denk aan het geduld waarmee onze leraren ons keer op keer uitleggen, aansporen en bemoedigen, kan ik toch niet anders?

Vierde Perfectie - Enthousiaste volharding

Enthousiasme heeft dankzij de vierde perfectie voor mij echt betekenis gekregen. Het niet opgeven en dat zonder te verzuren, ook deze kwaliteit inspireert me. En dat is hard nodig, want wat heb ik al veel níet afgemaakt in dit leven... Zo ben ik bijvoorbeeld al zo'n veertien maal begonnen met een sportroutine – variërend van Nordic walking tot 'de Vijf Tibetanen' en alles wat daartussen en omheen ligt – en er even snel weer mee opgehouden. Dat ik niet meer rook, schrijf ik niet toe aan mijn enthousiaste volharding maar aan de mazzel dat mijn lichaam er na een zwangerschap en bevalling domweg niets meer van moest hebben.
Het meest heikele punt waarop deze perfectie betrekking heeft is mijn dharmabeoefening. Ik moet bekennen dat ik ook daarin golven, periodes heb. En dat er maar bar weinig voor nodig is om me weer uit het ritme te halen. Gelukkig weet ik inmiddels ook wat er nodig is om er weer in te komen, c.q. te blijven: levend dharmaonderricht en contact met mede-sanghaleden. Daarmee zeg ik niets nieuws, maar blijkbaar moet ik het *the hard way* leren.



Vijfde Perfectie - Concentratie

In 'Een Lamp voor het Pad naar de Verlichting' van Atisha staat te lezen dat voor het ontwikkelen van buitenzintuiglijke vermogens éénpuntige concentratie een vereiste is. Hoe meer ik daarover nadenk, hoe onsamenhangender de flarden van mijn denken worden. In elke inleiding voor beginnende meditatiebeoefenaars staat dat je pas merkt hoe druk het in je hoofd is als je er eens rustig voor gaat zitten. En bij mij is dat nog steeds het geval; een versnelde filmopname van Times Square in de avondspits is er niets bij.
Bij deze steeds terugkerende frustratie vond ik troost in het besef dat de bedoeling van concentratiemeditatie niet was om geen gedachten meer te hebben, maar om de tijd tussen het meegaan in een gedachte en het ontdekken daarvan steeds korter te maken. Dus niet meer ruim tien minuten mijmeren over wat in te pakken voor het weekje vakantie, maar al bij het tweede paar sokken beseffen: oeps, een gedachte.
En ook hier geldt: hoe minder ik met mezelf bezig ben, hoe zuiverder mijn zintuiglijke waarnemingen. Als een coachingklant op het afgesproken tijdstip binnenstapt en ik denk 'O jee, nu al, ik wou dat mailtje nog even afmaken', kost het me moeite de juiste snaar voor het gesprek te vinden. Ben ik daarentegen aanwezig in het moment, dan hoef ik niet te 'verzinnen' wat ik zal vragen of zeggen, maar rolt het er vanzelf uit – meer dan eens tot verbazing van zowel de klant als mijzelf. Maar of dat éénpuntig is...

Mag ik door de positieve energie die ik genereer met het beoefenen van vrijgevigheid en de overige perfecties spoedig de volledige verlichting bereiken voor het welzijn van alle wezens...

Zesde Perfectie - Wijsheid

Ik weet dat hier wordt bedoeld 'de wijsheid die de leegte realiseert'. En ik moet bekennen dat dit de perfectie is die ik in het dagelijks leven het minst weet toe te passen van allemaal. Te hoog gegrepen misschien?
Ik probeer bij het genieten van de bedwelmende geur van tien witte lelies in een vaas te beseffen hoe vergankelijk ze zijn, en als ik ze dan tenslotte met opgetrokken neus in de groencontainer mik, houd ik mezelf voor dat de stank uit de container ooit een heerlijk courgetteschoteltje was.
Maar op momenten dat het leven mij absoluut niet mijn zin geeft (op het feestje drie deuren verder is de hele straat uitgenodigd, maar ik niet), komt het niet in me op te beseffen dat dit verschijnsel niets anders is dan de uitkomst van door mij gecreëerde oorzaken en omstandigheden. Nee, dan ben ik alleen maar verschrikkelijk zielig. En heel erg ik. Blijkbaar moet ik nog veel meer en scherper ondervinden dat ik echt in samsara vertoef en nergens anders, voordat mijn 'container' echt opengaat voor het ontvangen van de Dharma en de realisatie van de leegte.

Het boeddhabeeldje in dit artikel is een miniatuurweergave van een boeddhabeeld uit de Khmerperiode (Cambodja) dat Alix Royer fotografeerde in museum 'Stiftung Insel Hombroich' in Neuss-Holzheim (Duitsland).

Primeur op Maitreya Instituut

Onderdelen FPMT Masters nu ook in Nederland

Paula de Wijs

Vanaf deze maand geeft Geshe Sonam Gyaltsen in Emst les over de *Madhyamaka*, één van de drie onderdelen van het FPMT Masters Program (MP). Het Masters Program was tot nu toe alleen fulltime te volgen aan het Istituto Lama Tzong Khapa (ILTK) in Italië. Het Maitreya Instituut biedt het programma in Nederland parttime en in gecondenseerde vorm aan. Het FPMT Education Department is heel blij met het baanbrekende werk dat in Nederland wordt verricht.

Zoals in het vorige Maitreya Magazine werd vermeld was het Maitreya Instituut ook een van de eerste centra ter wereld die zich waagden aan het Basic Program (BP). Het MP is een logisch vervolg op het BP. In de slotzinnen van het artikel over het BP zegt Merry Colony, Director FPMT Education Department: "(Studenten) vangen een glimp op van de wereld van hun leraren. Ze zullen begrijpen waarom het programma 'basic' heet. Ze zullen zich realiseren hoeveel verder je nog kunt gaan." Doorgewinterde BP-studenten kunnen nu nog dieper gaan in hun studie van het boeddhisme. Sommigen zullen het MP beschouwen als een interessante cursus waarin ze meer kennis kunnen opdoen, anderen zien het vooral als een verdieping van hun boeddhistische beoefening. Alex de Haan, die samen met zijn partner Janny de Boer de FPMT-cursus 'Ontdek het Boeddhisme' geeft in Emst, zegt over zijn beweegredenen om mee te doen aan de onderdelen van het Masters Program: "Voornamelijk om dichterbij het realiseren van de leegte te komen. Geshe Sonam Gyaltsen heeft gezegd dat daar in het zesde hoofdstuk van de *Madhyamaka* veel over wordt gezegd, en dat het zonder die tekst bestudeerd te hebben moeilijk is om het juiste begrip van de leegte te krijgen. En dat wil ik doen om zo snel mogelijk boeddha te worden, zodat ik iedereen op de beste manier kan helpen. Nu ben ik nog niet zo ver!"

Vrij zijn

Geshe Sonam Gyaltsen onderschrijft het belang van het volgen van lessen over *Madhyamaka* voor iedereen: "De *Madhyamaka* is heel belangrijk omdat die over de juiste zienswijze gaat. De leegte wordt daarin heel goed uitgelegd. Alle dingen zijn altijd aan een oorzaak gebonden, zijn niet vrij van een oorzaak. Als je dit goed begrijpt, wordt alles steeds helderder."

Het Masters Program in Emst

Het Masters Program in Emst wordt verzorgd door Geshe Sonam Gyaltsen en vindt plaats gedurende twee weekenden per maand, zes maanden per jaar. Elk onderdeel zal ongeveer twee jaar in beslag nemen. Lessen en teksten worden vanuit het Tibetaans naar het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert. Ook is Engelstalig materiaal beschikbaar van het Masters Program in Italië. De onderdelen die in Emst zullen worden gegeven zijn:

1) Madhyamakavatara, de filosofie van de middenweg
Het eerste onderdeel van het Masters Program in Emst is de onvolprezen filosofie van de Prasangika Madhyamaka, de hoogste filosofische school binnen het Tibetaans boeddhisme.

"Om te kunnen mediteren op de leegte of zelfloosheid moeten we eerst begrijpen hoe we dit op de juiste manier moeten doen. Dit begrip kan worden bereikt door teksten te bestuderen als Chandrakirti's 'Supplement to the Middle Way'. Als we begrijpen wat juist is en wat niet, kunnen we onze onjuiste zienswijzen neerleggen en juiste zienswijzen ontwikkelen, zodat we eerst een intellectuele en uiteindelijk een directe realisatie van leegte krijgen en het pad van zien bereiken."

Geshe Jampa Gyatso
(Leraar Masters Program Istituto Lama Tzong Khapa)

Program

"Over 'vrij zijn' gesproken, deze cursus is ook behulpzaam voor mensen die zich nergens aan willen committeren, die bijvoorbeeld geen geloften willen afleggen omdat ze dan het gevoel hebben niet vrij te zijn. Het is natuurlijk prima vrij te willen zijn, maar we willen allemaal ook vrij zijn van lijdenservaringen en we willen allemaal ook gelukkig zijn. Zonder oorzaak kan er geen geluk of lijden zijn. We moeten de oorzaken van geluk creëren en de oorzaken van lijden zuiveren, anders gaat het lijden niet over. Met de *Madhyamaka* krijg je meer begrip, waardoor je geen oorzaken voor lijden meer creëert. De Boeddha heeft karma uitgelegd en heeft helder gemaakt dat het een natuurwet is. In de *Madhyamaka* komt onderling afhankelijk ontstaan uitgebreid aan de orde. Het is, zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama steeds zegt, heel belangrijk dit grondig te begrijpen. Degenen die filosofie en debatteren niet leuk vinden kunnen het programma tot en met het vijfde hoofdstuk volgen, want pas daarna wordt er veel gesproken over filosofie en de leegte en wordt er ook veel gedebatteerd," aldus Geshe Sonam Gyaltsen.

Woedeboekje

Alex de Haan vindt het ook een voordeel dat hij met wat oudere studenten 'flink aan de slag kan gaan'. Graag maakt hij daarbij gebruik van het studiemateriaal dat beschikbaar is gesteld door het Masters Program in Italië: een bijna onvoorstelbare schat aan transcripten van lessen, reviewmateriaal, vraag- en antwoordsessies, examens, enzovoort. Het MP zoals dat aan het ILTK werd gegeven - en dat daar in 2007 weer van start gaat - is bijna niet te evenaren. Studenten zitten er intern, hebben vijf dagen per week les en worden niet alleen over hun kennis getoetst maar ook over hun persoonlijke ontwikkeling. Er moet een 'woedeboekje' worden bijgehouden en als studenten te vaak boos worden, kunnen ze niet afstuderen. Het MP in Italië is gericht op het opleiden en trainen van dharmaleraren: leraren die niet slechts boekenkennis bezitten, maar de Dharma ook in hun persoonlijk leven hebben geïntegreerd.

Minder intensief

In Nederland ziet het programma er anders uit. In eerste instantie worden slechts drie van de vijf MP-onderwerpen onderwezen en niet fulltime maar parttime (twee weekenden per maand). De studenten zijn ook niet intern, »

Chandrakirti's *Supplement to [Nagarjuna's Treatise on] the Middle Way (Madhyamakavatara)* bestaat uit tien hoofdstukken die elk één van de tien perfecties en één van de tien bodhisattvastadia behandelen. Door deze tekst te bestuderen krijgen we een begrip van het grote mededogen en hoe we op basis hiervan de verlichtingsgeest (bodhicitta) kunnen opwekken. Ook bespreekt de tekst de verschillende niveaus tot aan de voltooiing van alle tien perfecties en de verlichting en wordt de leegte helder uiteengezet. De *Madhyamakavatara* wordt uitgelegd op basis van *Illumination of the Thought* van Lama Tsong Khapa en *Mirror of the Clarification of the Thought* van de Eerste Dalai Lama.

2) Abhisamayalamkara

"Van alle teksten uit het Mahayanaboeddhisme bevat de Abhisamayalamkara, 'het Sieraad van Heldere Realisaties' geschreven door Maitreya, de meest gedetailleerde uitleg van de spirituele paden en stadia. Door inzicht te krijgen in de gehele Abhisamayalamkara zal onze geest als een schat van goede kwaliteiten worden."

Geshe Jampa Gyatso

De *Abhisamayalamkara* is een commentaar op de *Perfectie van Wijsheid (Prajnaparamita)*-teksten en dient als ondersteuning voor een begrip van de diepzinnige leringen over de leegte. Deze tekst bevat een gedetailleerde uitleg van de spirituele paden van shravaka's, pratyeka's en bodhisattva's, evenals de heldere realisaties en de »

maar gaan na de lessen gewoon weer naar huis. Ook hoeven ze geen 'woedeboekje' bij te houden. De intensiteit van de studie is dus veel minder hoog dan in Italië. Toch wordt de beknopte versie van het MP in Emst een behoorlijk serieus programma dat veel van de studenten zal vergen. Het programma is voor iedereen toegankelijk, ook voor boeddhisten uit andere tradities en niet-boeddhistische filosofen, maar het Basic Program blijft de beste basis voor het Masters Program.

Op 15 september gaf Geshe Sonam Gyaltsen in Emst de eerste les over de *Madhyamaka*.

Met dank aan **FPMT Education Department**.

Paula de Wijs-Koolkin is een van de oprichters van het Maitreya Instituut. Ze is directeur van Maitreya Instituut Amsterdam en secretaris in het bestuur van Maitreya Instituut Nederland. Tevens maakt ze deel uit van het FPMT-bestuur.

Masters Program in Emst (vervolg)

tekortkomingen die ze hebben opgegeven op de verschillende paden. De tekst bespreekt voorts de voorschriften en methoden voor het bereiken van de meditatieve concentraties, helderziendheden, tekenen van onomkeerbaarheid en kwaliteiten van het boeddhaschap. Daaronder vallen de 32 voornaamste en 80 bijkomende kenmerken van het boeddhalichaam, de vier corpora van het boeddhaschap en alwetendheid. Dit onderwerp wordt uitgelegd op basis van *Commentary Clarifying the Meaning* van Haribhadra aangevuld met referenties aan de Tibetaanse commentaren, *Ornament of Essential Explanations* van Gyeltsab Je en *Ocean of Sport* van Jetsun Chokyi Gyältsen.

3) Abhidharmakosha

"De Abhidharmakosha werd geschreven door Vasubandhu om het negatieve karma te zuiveren dat hij creëerde toen hij de Mahayanaleer verwierp door deze te bekritiseren."

Geshe Jampa Gyatso

De *Abhidharmakosha* omvat een gedetailleerde presentatie van het mentale vermogen, de boeddhistische kosmologie, de zes bestaanswerelden, karma, de verstorende emoties en hun tegenkrachten, de verschillende soorten spirituele beoefenaars en hun paden, de soorten bewustzijn, concentratie en meditatieve concentraties. Dit onderwerp wordt uitgelegd op basis van *Clarifying the Path to Liberation: A Complete Explanation of the Treasury of Manifest Dharma* van de Eerste Dalai Lama, Vasubandhu's eigen commentaar en Chim Jampel Yang's *Clear Ornament Commentary to the Treasury*.

Ervaringen met

Patrick Lambelet

Patrick Lambelet doorliep het volledige Masters Program aan het Istituto Lama Tzong Khapa in Italië en deelt enkele van zijn ervaringen met ons.

Welke resultaten heb je geboekt met het Masters Program?
"Persoonlijk heb ik geen plotselinge geweldige inzichten gehad in de natuur van verschijnselen en de betekenis van het leven ofzo. Toch kan ik zeggen dat ik, misschien door de inspanning die ik geleverd heb, een breder en dieper begrip heb gekregen van wat Dharma betekent. Bij de aanvang van het programma had ik volgens mij nogal onrealistische verwachtingen, ook al was ik me daar niet van bewust. Het is bijvoorbeeld makkelijk om in de valkuil te trappen dat je gehecht raakt aan tastbare resultaten van je studie en beoefening. Als je teksten bestudeert die over diepzinnige onderwerpen gaan als de leegte, bevrijding uit het cyclische bestaan, het boeddhaschap enzovoort, zou je kunnen gaan denken dat je daar al na een korte tijd een soort ervaring van zou moeten krijgen. Dat geldt vooral voor ons westerlingen, levend in een maatschappij die drijft op begeerte en consumptie. We willen NU resultaten! We vergeten gemakkelijk dat in boeddhistische culturen, en vooral in de Tibetaanse samenleving, deze teksten vele jaren lang worden bestudeerd. Het kan meer dan twintig jaar duren om de geshegraad te behalen en dat is dan nog geen garantie voor het krijgen van een diepe realisatie van dat wat je hebt bestudeerd. Ik denk dat het voor ons goed is om de studie te zien als het planten van heel krachtige zaadjes. Het kan lang duren voordat de plant of de boom groeit, maar met gestage inspanningen gedurende een langere periode zullen we zeker resultaten bereiken. We moeten niet vergeten dat we werken aan het veranderen van ons karma, onze geest, onze diepste concepties van de realiteit en van wie we zijn, en die dingen hebben tijd en geduld nodig. Naast studeren moeten we natuurlijk ook in praktijk brengen wat we leren. Anders wordt de dharmastudie niet meer dan een droge exercitie, iets waardoor we geleerd lijken maar iets dat niet effectief is in het verminderen van onze verstorende emoties en ons lijden."

het Masters Program

FOTO'S: CARMEN MENSINK

Heeft het programma je veranderd?
"Het Masters Program in Italië heeft zeven jaar geduurd. Het is moeilijk te zeggen welke veranderingen er tijdens het programma zijn opgetreden en of ze te danken zijn aan mijn studie en beoefening of simpelweg voortkomen uit het natuurlijke proces van ouder en rijper worden. Wel kun je bijvoorbeeld op een dag merken dat je iets beter in staat bent om moeilijke situaties of moeilijke mensen te tolereren; dat je minder snel negatieve emoties krijgt zoals woede, ook al heb je die niet helemaal geëlimineerd. Of dat je minder hoge verwachtingen hebt van jezelf en anderen in plaats van dat je van hen verwacht dat ze zich gedragen als verlichte wezens (of dat je dat van jezelf verwacht). De duidelijkste verandering die ik bij mezelf en sommige van mijn medestudenten zie is dat we iets flexibeler staan tegenover de Dharma. Ik hou iets minder rigide vast aan ideeën over hoe dingen zouden moeten zijn en ik accepteer beter hoe ze zijn. Dit houdt verband met een van de diepste waarheden die de Boeddha heeft onderwezen: dat door ons vastgrijpen aan onze concepten en aan dingen als zijnde uiteindelijk waar, we het rad van lijden draaiende houden, en dat wanneer we eenmaal dit vasthouden loslaten om de tegenkrachten te gebruiken, we echt en blijvend geluk zullen vinden."

Wat was je favoriete onderwerp?
"Ik vind het moeilijk te zeggen welk onderwerp mijn favoriet is. Elk van de teksten die we hebben bestudeerd heeft vele diepe en moeilijke punten en het is niet altijd makkelijk om er continu in geïnteresseerd in te blijven. Sommige delen van de *Abhisamayalankara* vond ik heel goed, vooral als het gaat over toevlucht, de vier edele waarheden, de verlichtingsgeest en de verschillende gronden en paden van bodhisattva's. Maar andere delen waren voor mij haast onbegrijpelijk, vooral de eerste keer. Ik vond de *Madhyamakavatara,* en dan vooral het zesde hoofdstuk, over de leegte, heel interessant en inspirerend, maar ook zeer moeilijk. *Abhidharmakosha's* vierde hoofdstuk, dat over karma gaat, en de stukken over mentale factoren, verstorende emoties, concentraties en absorptie hadden alle wat verhelderende stukken, maar de hoofdstukken over de schepping en de karakteristieken van de wereld en het universum waren heel moeilijk te bevatten. De teksten over tantra boden geweldige brandstof en achtergrond voor de beoefening, maar maakten het ook duidelijk voor me dat de meesten van ons een lange weg te gaan hebben voordat we onszelf ook echt 'beoefenaars van tantra' kunnen noemen. Ik denk dat we de meeste energie moeten steken in het creëren van een solide basis voor onze beoefeningen, de drie belangrijkste aspecten enzovoort, voordat we onze aandacht verleggen naar tantra."

Wat voor advies zou je willen geven aan de studenten die het programma in Emst gaan volgen?
"Wees geduldig en geef niet op wanneer het moeilijk wordt. Het is een normaal en belangrijk deel van het proces om moeite te hebben en dat zijn meestal de beste dingen, die ons dwingen te beoefenen en te leren. Hoewel ik het enorme geluk heb gehad om de laatste jaren veel Dharma te mogen bestuderen, voel ik me als een beginner. Maar met de basis van studie heb ik tenminste een redelijk duidelijk beeld van de route. Nu is het alleen nog een kwestie van het gebied onderzoeken. Ik vertrouw erop dat als we de leringen van de Boeddha volgen, we absoluut in de juiste richting gaan.

Tot besluit wil ik zeggen dat ik het fantastisch vind dat mensen de moeite nemen om de Dharma te bestuderen. Het is een veel waardevoller kans dan veel van ons zich realiseren, veel waardevoller dan alleen maar werken voor geld, status, roem, enzovoort. Ik hoop dat iedereen die ook maar de geringste wens heeft om dit programma in Emst te volgen, de perfecte omstandigheden ontmoet om dit te doen."

Patrick Lambelet onderwijst onder meer 'Ontdek het Boeddhisme' aan het ILTK en andere Italiaanse FPMT-centra.

Vertaling: **Susanne Bulten**

Indrukken Heart Shrine

Hans Gijsen

In het laatste weekend van juni werd de unieke collectie van de 'Heart Shrine Relic Tour' getoond in het Wereldmuseum in Rotterdam (zie Maitreya Magazine, mei 2006). Eindredacteur Susanne Bulten, die de tentoonstelling nog niet eerder had gezien, deelt haar persoonlijke ervaring. Hans Gijsen bezocht twee lezingen over de relikwieën en doet kort verslag.

FOTO'S: FOKJE WESTERLING

Altaar Heart Shrine Relic Tour in Wereldmuseum Rotterdam

Geshe Ngawang Zopa hield zaterdag 24 juni in Rotterdam een lezing onder de titel *'Boeddhistische relikwieën, wat en wie zitten erachter?'* Geshela begon met te vertellen hoe bijzonder het voor hem was de relikwieën een keer te zien. Hij had in het verleden in India en elders wel eens geprobeerd om één relikwie te bezoeken, maar steeds was deze dan net uitgeleend of was het museum dicht. Volgens hem zijn er verschillende manieren om de relikwieën te zien: je kijkt ernaar, je bestudeert de bijbehorende teksten en denkt er intellectueel over na, je laat de objecten op je inwerken, of je projecteert je eigen positieve kwaliteiten op de relikwieën. Dat laatste is de boeddhistische manier van kijken, zo legde hij uit. "Door naar de relikwieën te kijken maak je een connectie met het boeddhisme; een connec-

Relic Tour

tie met de filosofie van geweldloosheid en de filosofie van onderlinge afhankelijkheid. Het gaat in het boeddhisme om juist gedrag en juist inzicht." De relikwieën worden als bewijs gezien van het realiseren van mededogen en wijsheid door de grote meester van wie ze afkomstig zijn. Het gaat daarbij niet om haren, tanden, stukjes kleding of bot, maar om *ringsel*, kleine parelachtige kraalvormige objecten die overblijven na de crematie van een meester. Het kijken naar deze relikwieën met een sterk geloof kan negatief karma doen oplossen, zo stelde Geshela. Een bezoeker vroeg zich af of de relikwieën niet hun kracht kunnen verliezen. Daar hoeven we ons volgens Geshela geen zorgen over te maken. Hij gaf ook aan een voorstander te zijn van wetenschappelijk onderzoek van de relikwieën. Dat vonden sommige bezoekers een nogal schokkend idee.

Eerwaarde Kaye Miner, die zondag 25 juni de lezing '*Heilige relikwieën in de 21ste eeuw, een tegenstelling?*' gaf, deelt de mening van Geshela: "Als de relikwieën kracht bezitten dan zullen ze er niet onder lijden als ze onderzocht worden. Waarschijnlijk herstellen ze zichzelf of groeien ze weer aan. Het is zelfs gebleken dat ze zichzelf vermenigvuldigen." Eerwaarde Kaye Miner was twee jaar geleden ook al betrokken bij de organisatie van de *Heart Shrine Relic Tour* in Amsterdam. Haar moeder had dit maar niks gevonden, zo vertelt ze. Ze was erg sceptisch geweest en zelfs een beetje bezorgd. Zo kende ze haar dochter niet. Toen Kaye als kind op zondagschool zat had haar moeder het verzoek gekregen om haar niet meer naar school te sturen. Reden: Kaye stelde teveel vragen. En dat doet ze, naar goed boeddhistisch gebruik nog steeds: "Is een relikwie zelf heilig of representeert het dat wat heilig of uniek is?" Eerwaarde Kaye vindt vragen oproepen een goede zaak. Ze verwijst naar de Kalama Soetra, waarin Boeddha Shakyamoeni de Kalama's oproept om niet te geloven of aan te nemen wat hij zegt, maar zelf te onderzoeken of het klopt. Ze vertelt dat Lama Zopa Rinpochee bepaalde spirituele technieken, die in de soetra's staan vermeld, heeft gebruikt om de echtheid van de relikwieën te testen. Wat je er ook van mag vinden, zo betoogt ze, de relikwieën zijn bedoeld als bron van inspiratie: om positieve kwaliteiten te ontwikkelen, met verstorende emoties om te gaan, het goede te doen. Zo dragen de relikwieën bij aan een vredevolle wereld.

Hans Gijsen bestudeert en praktiseert het boeddhisme sinds 1984 en nam toevlucht in 1985. Hij beoefende Vipassana-meditatie in de traditie van Mahasi Sayadaw en volgde daarnaast veel lessen van Tibetaanse leraren. Sinds 2004 is hij bestuurslid van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Hans zet zich vooral in om de samenwerking tussen boeddhistische groepen onderling te bevorderen en een brede maatschappelijke betrokkenheid te realiseren. Op dit moment houdt hij zich onder meer bezig met het beter zichtbaar maken van het boeddhisme in Rotterdam, door de oprichting van een 'Boeddhahuis' in de stad.

Nieuwe connectie

Ik ben nogal nuchter van aard, dus de relikwieën zeiden me eerlijk gezegd niet zoveel. Intellectueel gezien vind ik het heel spannend dat ze zulke dingen vinden tussen de as van een gecremeerde leraar en ik heb gelezen dat toen Ribur Rinpochee was gecremeerd, ze echt stapels en stapels ervan in de crematieoven hebben gevonden, maar ik had er nooit de reis naar Rotterdam voor gemaakt. Ik had daar echter een afspraak met Fokje Westerling om over het Maitreya Magazine te praten. Dankzij haar en mijn werk voor het Maitreya Magazine kwam ik dus terecht op de tentoonstelling, op de eerste verdieping van het Wereldmuseum.

In de tentoonstellingsruimte heerste een bedrijvige en tegelijk plechtige sfeer. Mensen hadden hun schoenen uitgedaan of zaten erbij te mediteren, anderen zaten op een stoel met gesloten ogen. Ikzelf kwam nogal jachtig binnengehold, ingesteld op mijn afspraak, en kon nog net bedenken dat ik mijn mobiele telefoon moest uitzetten. De relikwieën waren smaakvol uitgestald onder glazen stolpen op een soort altaar.

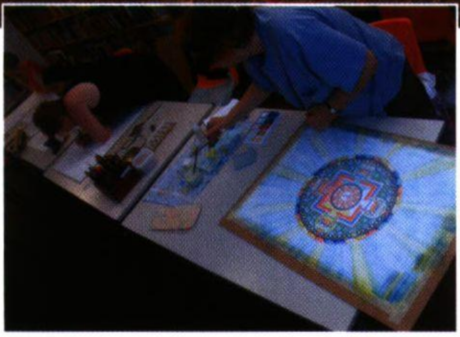
Het was de bedoeling dat je er kloksgewijs omheen liep. Aan het einde van het rondje stond Geshe Ngawang Zopa – en later eerwaarde Tendar – om bij iedereen die dat wilde een bokaal op de kruin te zetten onder het prevelen van gebeden... Ik dacht: 'Ik loop even snel een rondje, heb ik dat ook weer gezien.'

Het eerste dat ik te zien kreeg waren relikwieën van Shakyamoeni Boeddha, inclusief een druppel bloed. Onmiddellijk raakte ik getroffen door wat ik zag. Het ene moment was ik nog laconiek en sceptisch, een seconde later viel mijn mond open: 'Wow, dit is bloed van de Boeddha himself! Niet te geloven!' Wat je zag waren vooral pareltjes, meest wit en grijzig, maar er zaten ook groene bij. Van die simpele pareltjes ging een enorme kracht uit, ik kan het niet omschrijven. Ik werd er vooral heel blij van. Er waren niet alleen relikwieën van de Boeddha, Ribur Rinpochee, Lama Konchog en Lama Yeshe, maar ook van mythische grootheden als Milarepa, Sharipoetra en Maudgalyana. Nadat ik het rondje had voltooid, ben ik even gaan zitten. Ik volgde het komen en gaan van de mensen die elk op hun eigen manier met de indrukken omgingen. Langzaam begon op me in te werken hoe bijzonder dit eigenlijk was en na een tijdje ben ik daarom een tweede rondje gaan maken. Toen ik aan het einde kwam, hield eerwaarde Tendar de bokaal op mijn kruin. Op dat moment kreeg ik een heel ruimtelijk gevoel, alsof mijn kruin openging naar het oneindige. In de bokaal op mijn hoofd bleken relikwieën van Shakyamoeni Boeddha te zitten.

Nog dagenlang is dat bijzondere gevoel blijven hangen. *Down to earth* als ik ben, was ik toch echt onder de indruk van wat ik daar had meegemaakt. Ik denk dat ik door het bezoeken van de relikwieën een nieuwe connectie heb gemaakt met de Boeddha.

Susanne Bulten

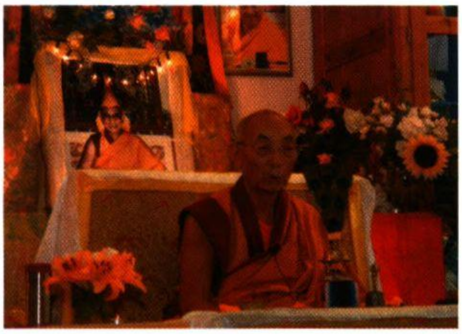
Een inspirerend weekend in juli

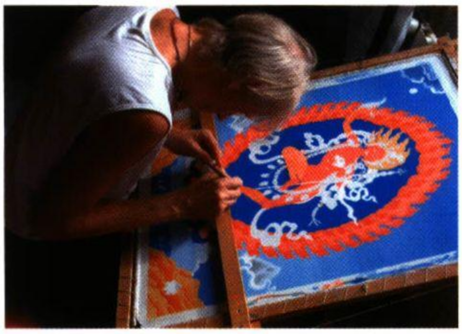


FOTO'S: HANNEKE VERMEULEN

Choden Rinpochee op het Maitreya Instituut in Emst. Links op de foto: Geshe Ngawang Zopa en een van Choden Rinpochees *attendants*

Het was een drukke dharmazomer op het Maitreya Instituut in Emst. Geshe Sonam Gyaltsen startte in het weekend van 1 juli, de dag dat zijn 65e verjaardag werd gevierd, met het verzorgen van de traditionele 'Zomer Lam Rim', dit jaar voor de derde maal over de Lam Rim Chenmo. Twee weken na afloop hiervan, in het laatste weekend van juli, vond niet alleen de aftrap plaats van de negendaagse workshop van thangkaschilder Andy Weber, maar gaf ook Choden Rinpochee, een van de grootste meesters van deze tijd, twee initiaties. Op 29 juli een djenang van Vadjrapani, Hayagriva en Garoeda; een beoefening die bescherming biedt tegen de talrijke obstakels die een beoefenaar in zijn spirituele carrière tegenkomt. Op 30 juli een Lang leven-initiatie van Boeddha Amitayus, een van de drie boeddha's die het lange leven symboliseren. Fotografe Hanneke Vermeulen maakte een fotoimpressie van dit inspirerende weekend, waaruit we hier enkele foto's tonen.



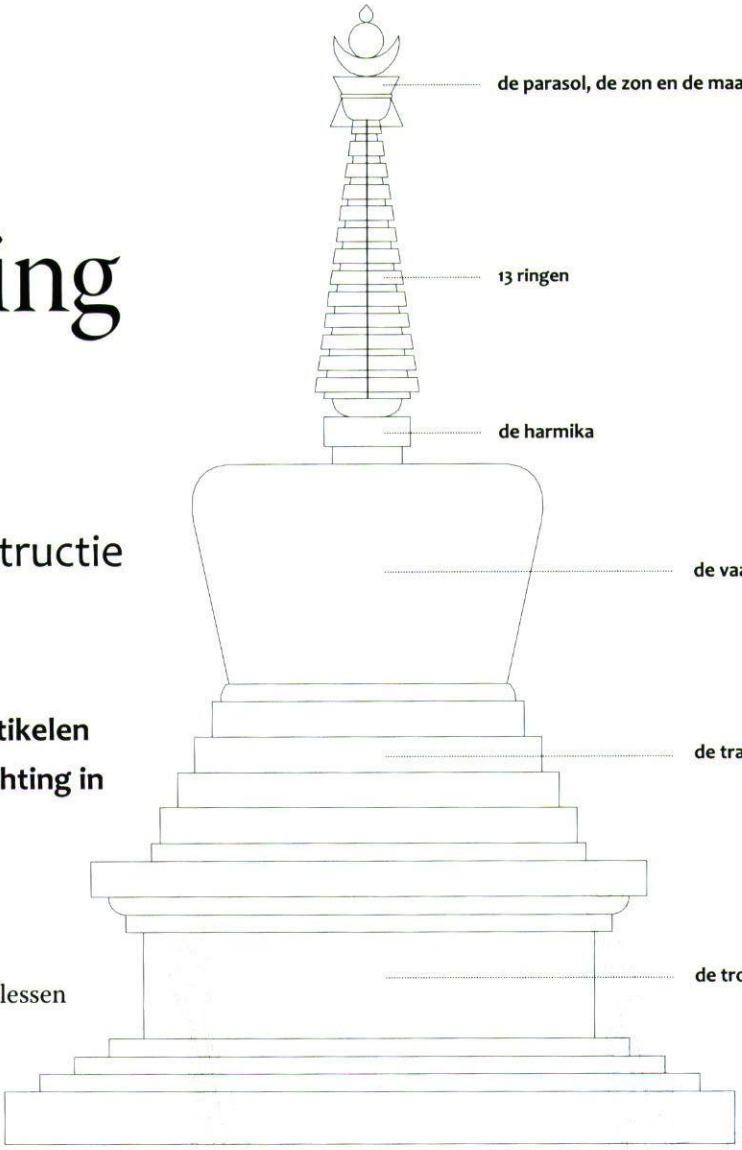


Een stoepa van verlichting in Emst (2)

ontwerp & technische constructie

Maarten de Vries

Dit is het tweede deel van een serie artikelen over de bouw van de stoepa van verlichting in Emst.



Stoepa van verlichting *(djang chub chorten)*

Stoepadesigngroep

Ervaren thangkaschilders en beeldhouwers die lessen hebben gevolgd bij Andy Weber hebben een stoepadesigngroep opgericht. Deze stoepadesigngroep is onder meer bezig om ornamenten voor de stoepa te ontwerpen, zoals lotusbladeren en sneeuwleeuwen. Om de stoepa zo onderhoudsvriendelijk en duurzaam mogelijk te maken onderzoekt de designgroep daarbij de toepassingsmogelijkheden van moderne materialen en technieken. Een voorbeeld daarvan is het gebruik van keramische ornamenten, waarin de kleuren reeds in het glazuur zijn aangebracht en worden meegebakken. De oude technieken worden echter niet vergeten. Zo heeft Andy Weber geopperd om het stucwerk te schilderen met keimverf volgens een middeleeuwse frescotechniek. Hierdoor zal de verflaag lang goed blijven en niet gaan bladderen.

Bouwwerk

De fundering van de stoepa zal bestaan uit gewapend beton, evenals de ringen van de spits, die verder hol blijft vanwege het gewicht. De rest van de stoepa zal worden opgetrokken uit metselwerk. Dit is precisiewerk, omdat men bij het verspringen van de treden van de leeuwentroon en de trap steeds op een hele baksteen moet uitkomen. De leeuwentroon wordt gevormd door een vierkante binnenruimte, waar treden tegenaan worden geplaatst. De vierkante binnenruimte zal worden gevuld met uiteenlopende wereldse en spirituele objecten. De treden van de leeuwentroon hebben geen dragende functie en worden niet gevuld. Over de vulling in de binnenruimte wordt een zogenaamde 'verloren bekisting' geplaatst, wat inhoudt dat twee stalen balken worden ingemetseld die fungeren als dragers voor een plaat betonplex. Hieroverheen wordt een laag beton gestort waarmee de troon wordt afgesloten. De betonlaag dient weer als steun voor de draagmuren van het trapgedeelte, die het gewicht van de *bumpa* (de vaas) dragen.

Vulling

Gestaag stromen in Emst voorwerpen binnen om de stoepa mee te vullen, met name wereldse objecten voor het troongedeelte, symbool voor welvaart en voorspoed. Ook is er een sponsor naar voren getreden die zich bereid heeft verklaard de 'Sum Bum', de verzamelde werken van Lama Tsong Khapa, te sponsoren. Deze werken krijgen, met diverse andere spirituele objecten, een plaats in de *bumpa*. Een andere sponsor heeft het mogelijk gemaakt om bijzonder fraaie *tsa tsa's* (gegoten beeldjes van gips of ander materiaal) te maken, door ons een mooie mal van een stoepa van verlichting in bruikleen te geven. De *tsa tsa's* die we hiermee kunnen maken zijn qua vorm en grootte vrijwel gelijk aan de witte porseleinen stoepa's die door het Nalanda Klooster in Frankrijk worden gemaakt, in het kader van hun nieuwbouwproject.

Nepalese techniek

Tot en met het metselen van het trapgedeelte is de bouw van de stoepa - constructief gezien – relatief eenvoudig. Het metselen van de *bumpa* is een grotere uitdaging. Door een »

Een gunstige stoepa met veel deuren

Dit is de stoepa bij het boeddhistisch centrum 'Drukpa Plouray' in Bretagne, het Kagyucentrum waar eerder dit jaar de organisatie plaatsvond van het (helaas afgelaste) bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan Rennes. Deze stoepa lijkt wellicht zo op het eerste gezicht een stoepa van verlichting, maar is het niet.
Het is de *tashi gomang*, de 'gunstige stoepa met veel deuren'. Je kunt dit zien aan de nissen in het trapgedeelte. Het verschil tussen de soorten stoepa's zit met name in de uitvoering van het trapgedeelte. De *padma chorten* heeft bijvoorbeeld vier ronde treden die zijn versierd met lotussen. Bij de stoepa van verlichting, de *djang chub chorten*, bestaat de trap uit vier kale treden.

Daarnaast bestaan er per traditie nog verschillen. Zo heeft deze Kagyu-stoepa een wat 'hoekige' vaas. Dat is typisch voor stoepa's van de Kagyupa's, net als het tempeltje eronder. Bij de Gelug-stoepa's is de *bumpa* volledig afgerond. Ook is de spits van Kagyu-stoepa's wat gedrongener en breder en de troon iets smaller dan bij Gelug-stoepa's. Wat verder opvallend is zijn de twee naga's die zijn afgebeeld op de *gau*, de omlijsting van de nis. Dit is vrij ongebruikelijk. Ze houden samen zes juwelen vast die de zes perfecties voorstellen. Ook ongebruikelijk voor nieuwe stoepa's is dat er ogen op de *harmika* zijn aangebracht. Die zie je eigenlijk alleen op oude stoepa's, zoals op de Bouddhanathstoepa in Kathmandu.

Conferentie

Half november vindt een conferentie voor stoepabouwers plaats op het Istituto Lama Tzong Khapa in Pomaia, Italië. Deelname is gelimiteerd tot personen die al een of meer stoepa's hebben gebouwd of die daarmee bezig zijn. Deze conferentie - die zal worden voorgezeten door Geshe Jampa Gyatso, abt van het Nalanda Klooster in Frankrijk - is bedoeld om alle kennis en ervaring te bundelen die in het Westen aanwezig is over het bouwen van stoepa's en om een team samen te stellen dat stoepa's in Azië gaat restaureren. De verdiensten die hiermee worden gecreëerd worden toegewijd aan het beëindigen van het hongerprobleem in de wereld. Voor meer informatie over dit project kunt u kijken op: http://shop.stupa-rebuilding.org/isroot/stupa-rebuilding/stupa/inglese/index.htm. Meer informatie over de bouw van stoepa's is te vinden in de nieuwe FPMT-uitgave *Benefits and Practices Related to Statues and Stupas, part II, Building and Blessing Holy Objects*, Lama Zopa Rinpochee (met onder meer tips van architecten en bouwers).

gat in de bovenzijde van het trapgedeelte wordt een metalen buis neergelaten waarin later de *shok shing*, de levensboom, geplaatst zal worden. Rond deze buis kan een multiplex mal draaien van de dwarsdoorsnede van de *bumpa*. Deze mal wordt gebruikt als hulpmiddel om het metselwerk ring voor ring op te trekken volgens een traditionele Nepalese techniek, waarbij de stenen met de kopse kant naar buiten wijzen 'als de stralen van de zon'. Net als de rest van de stoepa wordt de *bumpa* afgewerkt met een stuclaag.

Ook bij het vormen van de binnennis in de *bumpa*, waarin later het boeddhabeeld zal worden geplaatst, wordt langs een houten mal gemetseld. Deze fase van het project vergt een behoorlijk grote metselvaardigheid. Nadat de bovenste ronding is voltooid wordt de *bumpa* afgedicht met een ronde plaat beton, die pas weer wordt geplaatst als de *bumpa* is gevuld met teksten en beelden. Het vullen van dit gedeelte gebeurt dus, net als bij de ondergelegen gedeelten, van bovenaf.

Orkaan

Bovenop de *bumpa* wordt de *harmika* geplaatst, een kleine vierkante ruimte bestaande uit twee helften gegoten beton. Op dit punt is enkelsteens metselwerk niet sterk genoeg, omdat de *harmika* niet alleen een spits van 13 betonnen ringen moet kunnen dragen, maar ook nog de zijwaartse druk van harde wind moet kunnen doorstaan. De geplande constructie is berekend op een orkaan met windkracht 12. Bovenop de 13 ringen komen de parasol - ook wel het overwinningsbanier genoemd - de zon en de maansikkel. Deze worden gemaakt van messing of een vergelijkbaar metaal, waarna ze worden verguld met bladgoud.

Maniwielen

Zoals u zich waarschijnlijk nog kunt herinneren bestond de opdracht van Lama Zopa Rinpochee niet alleen uit het bouwen van een stoepa, maar is het ook de bedoeling dat er *maniwielen* rondom komen. Het idee is deze *maniwielen* in een muur te plaatsen en de bovenkant van de muur te verfraaien met 108 kleine stoepa's van verlichting, vervaardigd uit jesmonite of polystone. Deze muur zou de vorm kunnen hebben van een mandala met vier poorten. We zullen ons in eerste instantie richten op de bouw van de stoepa zelf, maar we houden wel alvast rekening met de ruimte die we nodig hebben voor de *maniwielen* en een mooie tuin rondom de stoepa.

Maarten de Vries is hoofd van de huishouding van het Maitreya Instituut in Emst. De meeste mensen zullen hem kennen als 'de kok van Emst'. Daarnaast bekleedt hij de functie van 'Spiritual Program Coordinator' (SPC) in Emst en coördineert hij de bouw van de stoepa.

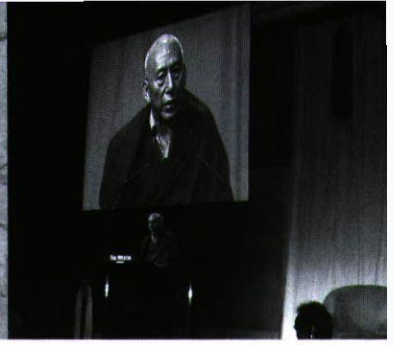
Bijdragen

Zijn er bepaalde onderdelen in het bouwproces die u aanspreken omdat u daar ervaring mee heeft, laat ons dat dan alstublieft weten. Kunt u bijvoorbeeld goed metselen, lassen of heeft u verstand van verfsoorten of beton storten, dan kunnen wij uw hulp goed gebruiken. Hoe meer mensen helpen bij de bouw van de stoepa, hoe beter.

Wilt u graag op andere wijze bijdragen aan de bouw van de stoepa? Dat kan op diverse manieren. Allereerst zijn veel spullen nodig. Zo zal de stoepa onder meer worden gevuld met uiteenlopende items als persoonlijke sieraden, speelgoedautootjes, mantrarolletjes, geneesmiddelen en knuffelbeesten. Een andere manier om bij te dragen is om tijdens (dagelijkse) toewijdingsgebeden krachtig toe te wijden aan een succesvol verloop van de bouw van de stoepa, zodat alle benodigde omstandigheden hiervoor zo snel mogelijk samenkomen. Verder is er een enorme hoeveelheid 'handenarbeid' te doen, zoals het rollen van mantra's en het gieten van *tsa tsa's*. Een complete lijst met benodigdheden en een gebruiksaanwijzing voor het thuis rollen van mantra's is te vinden op www.maitreya.nl. Hiernaast is een financiële donatie natuurlijk ook bijzonder welkom: op rekeningnummer 69 01 668, t.n.v. Maitreya Instituut Emst, o.v.v. 'bouw stoepa'.

Op donderdag 7 september, 5 oktober, 2 november en 7 december vinden in Emst 'stoepavoorbereidingsdagen' plaats. Van 10.00 tot 17.00 uur vinden diverse soorten voorbereidingen plaats, waaronder het maken van *tsa tsa's* en het rollen van mantra's. U bent van harte welkom hieraan deel te nemen.

FOTO: FOKJE WESTERLING



Premier Samdhong Rimpochee

Tibetanen naar stembus

Hans Bootsma

Op 18 maart konden stemgerechtigde Tibetanen in ballingschap afgevaardigden kiezen voor het veertiende parlement in ballingschap (*ATPD, Assembly of Tibetan People's Deputies*). Vooral in India, waar het overgrote deel van de Tibetaanse gemeenschap in ballingschap woont, vonden veel Tibetanen de weg naar de stembus.

In Dharamsala dromden velen samen bij de stemlokalen. De opkomst was er groter dan verwacht, ongeveer 80%. "Het is fantastisch om zoveel mensen te zien stemmen", zegt Dawa Tsering, een zittend parlementslid. "Als ik de menigten vandaag zie dan denk ik dat we aan het veranderen zijn. De mensen lijken meer dan ooit in de verkiezingen geïnteresseerd te zijn." Al eerder hadden Tibetanen in Europa, de Verenigde Staten en andere landen hun stem uitgebracht. Daar ligt de opkomst doorgaans een stuk lager. Om de opkomst te bevorderen werden gelijktijdig de voorverkiezingen voor de Kalon Tripa, de premier, gehouden. Die verkiezingen vinden eens in de vijf jaar plaats.

Afstand van voorrechten

ZH de Dalai Lama heeft zich na zijn vlucht naar India als geen ander sterk gemaakt voor een democratische bestuursvorm. Voor hem was het duidelijk dat Tibet zich moest aanpassen aan de eisen van de moderne tijd, met behoud van eigen tradities. Een pure theocratie was volgens hem niet langer te handhaven. Met een dergelijk beleid was hij al begonnen toen hij nog in Tibet was, maar door de Chinese bezetting had hij dit niet kunnen uitvoeren. Hij deed later ook zelf afstand van verschillende voorrechten, waarbij hij soms de weerstand van de Tibetanen moest overwinnen. In 1962 werd het ATPD opgericht; een jaar later mocht het ATPD een einde maken aan het bipolaire systeem waarin voor elke belangrijke functie zowel een monnik als een leek werd benoemd. Tevens werden allerlei erfelijke voorrechten afgeschaft. In 1991 werd het ATPD getalsmatig uitgebreid en kreeg het de macht het kabinet (*Kashag*) te kiezen. Het kabinet draagt verantwoording af aan het parlement. In de praktijk draagt de Kalon Tripa de ministers (*kalons*) voor. Zij leggen hun beleid uit in het parlement en verdedigen het.

Parlement

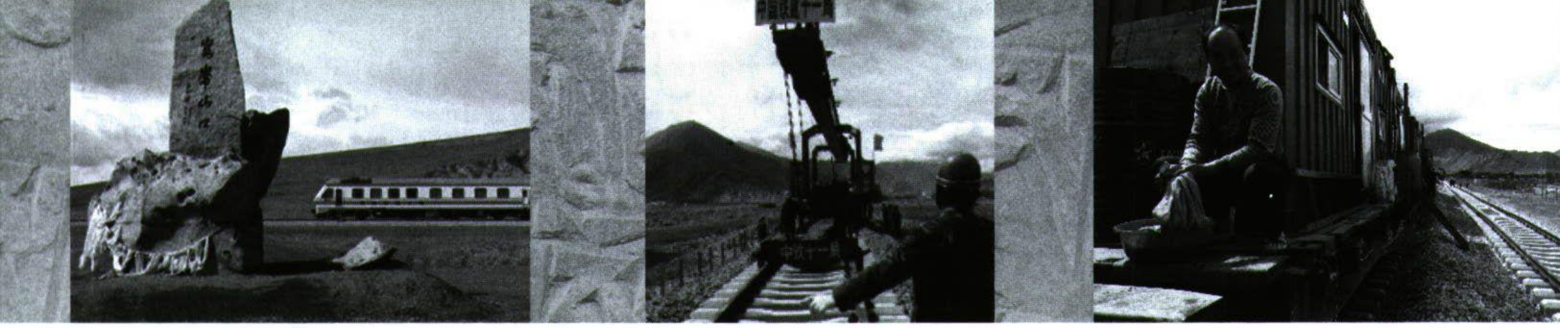
De functies van het parlement zijn in de loop van de tijd verfijnd. Van een raadgevend lichaam heeft het zich ontwikkeld naar een orgaan met vooral een controlerende functie. Het aantal leden is gestegen van dertien in de begintijd naar 46 in de afgelopen jaren. Om de band met Tibet tot uitdrukking te brengen heeft elk van de drie Tibetaanse provincies, te weten *U-Tsang*, *Amdo* en *Kham*, tien vertegenwoordigers. Hierbij komen nog twee vertegenwoordigers per religieuze stroming: de vier boeddhistische richtingen plus het preboeddhistische Bon-geloof. Met twee vertegenwoordigers uit Europa en één uit Noord-Amerika komt het totaal op 43 gekozen leden. Onlangs heeft de Dalai Lama afgezien van zijn recht om naast deze 43 gekozen leden nog drie leden te benoemen; mensen die zich in het verleden verdienstelijk hebben gemaakt op het gebied van kunst, wetenschap en literatuur.

Central Tibetan Authority

Het parlement in ballingschap is onderdeel van een uitgewerkt staatsbestel, de *Central Tibetan Authority*, dat is opgezet volgens het in de democratische wereld heersende principe van de drie gescheiden machten: de wetgevende, de uitvoerende en de rechterlijke macht. De *Central Tibetan Authority* zetelt in Dharamsala en telt zeven ministeries, drie onafhankelijke commissies en tal van andere instituties

Autonomie

Tibetanen beschouwen de democratie als een geschenk van de Dalai Lama. Men hoopt dat als de Tibetanen in Tibet zelf ooit meer vrijheid krijgen, de democratie daar gemakkelijker haar intrede zal doen. Het huidige democratische systeem is niet alleen bedoeld om de zaken van de Tibetaanse gemeenschap in ballingschap te regelen, maar kan tevens als model dienen om autonomie binnen China inhoud te geven. Mocht Tibet haar vrijheid herwinnen, dan is het niet de bedoeling dat de huidige regering in ballingschap het bestuur in Tibet overneemt. In dat geval zal deze ontbonden worden, zodat de Tibetanen in Tibet zelf nieuwe regeerders kunnen kiezen. Hoewel een deel van de Tibetaanse ballingen niets minder dan volledige onafhankelijkheid eist, lopen de meningsverschillen hierover in het parlement nooit uit de hand en spelen ze geen grote rol in de verkiezingen.



Jongere generatie

De verkiezingscampagnes waren dit jaar feller dan ooit. Dat kwam vooral omdat meer jongere Tibetanen zich kandidaat hadden gesteld. Activist en schrijver Tenzin Tsundue zegt hierover: "Er zijn oude parlementsleden die er al tien tot vijftien jaar zitten. We hebben meer opgeleide jongeren in het parlement nodig. Het is tijd dat wij jongeren onze verantwoordelijkheid nemen." Uiteindelijk hebben 43.302 van de 82.620 geregistreerde stemgerechtigden hun stem uitgebracht. Het nieuwe parlement telt zestien nieuwe gezichten, met name uit de jongere generatie. Zo kreeg Tsetan Norbu de meeste stemmen (1.445) voor de provincie *U-Tsang*. Norbu is voormalig voorzitter van het *Tibetan Youth Congress* en woont in Nepal. Dolma Gyari eindigde met 7.053 stemmen bovenaan in de provincie *Kham*. Zij wordt als eerste vrouw op deze post opnieuw vice-voorzitster en zit al sinds 1991 in het parlement. Penpa Tsering kreeg als vertegenwoordiger van *Amdo* de meeste stemmen (1.353) in deze provincie. Eind mei hebben de leden de eed afgelegd.

Opnieuw premier

Tot premier (Kalon Tripa) werd opnieuw Samdhong Rinpochee gekozen. Deze 66-jarige professor is een bewonderaar van Gandhi en heeft dertig jaar boeddhistische filosofie in Varanasi onderwezen. Bij de voorverkiezingen haalde hij al ruim 82 procent van de stemmen. Bij de laatste stemronde op 3 juni hadden andere kandidaten zich op één na teruggetrokken. Deze tweede kandidaat, voormalig minister Juchen Thupten, voerde eerder campagne als aanhanger van Samdhong Rinpochee dan als rivaal. Voor hem stond vooral de voortzetting van het democratisch proces voorop en Samdhong had al aangekondigd het gevoerde beleid te willen voortzetten. Samdhong is een overtuigd aanhanger van de 'Middenweg' van de Dalai Lama, die geen onafhankelijkheid maar autonomie van Tibet binnen China nastreeft.

Prestatie

Politieke partijen met bijbehorende manifesten waren er niet. Kandidaten werden via voorverkiezingen per kiesdistrict aangewezen. Getracht is het kiezen van teveel mensen uit de traditionele elite te vermijden. Voor het bestuur op lokaal niveau werden ook verkiezingen gehouden. Workshops met video's over de werking van de democratie maakten het geheel compleet. Hoewel sommige Tibetanen de verkiezingen enigszins symbolisch vinden, is er duidelijk ook sprake van een levendige democratie. Het houden van verkiezingen in een groot deel van de wereld, tot in afgelegen gebieden in Nepal toe, is voor een in ballingschap levende gemeenschap op zich al een prestatie te noemen.

Hans Bootsma was tot voor kort redactielid van de Tibet Nieuwsbrief.

Eerste treinen naar Lhasa volgeboekt

Hans Wamsteeker

Sinds 1 juli vertrekken vanuit Beijing, Chengdu en Xining dagelijks passagierstreinen naar Lhasa, over een gloednieuwe spoorlijn. Voor de eerste vijf treinen was geen kaartje meer te koop. De spoorlijn is zeer omstreden.

De constructie van de spoorlijn markeert de afronding van een doel dat door Mao Zedong meer dan 40 jaar geleden werd gesteld, als deel van een strategie om Tibet te domineren en in de Volksrepubliek China te assimileren. Dit ambitieuze 4,2 miljard dollar-project vormt tot nu toe de meest serieuze bedreiging voor het overleven van de unieke religieuze, culturele en taalkundige identiteit van Tibet. Het zal het aantal Chinese economische migranten naar Tibet verhogen en resulteren in verdere militarisering van de regio en de exploitatie van Tibets natuurlijke en minerale grondstoffen.

Zuurstof

Het bijna tweeduizend kilometer lange traject is het hoogste ter wereld. Meer dan 900 kilometer ervan bevindt zich boven een hoogte van 4.000 meter en het hoogste punt ligt op ruim 5.000 meter. Niemand hoeft onderweg echter last te krijgen van hoogteziekte. Er zijn twee met zuurstof verrijkte verblijfruimtes ingericht en bij elke zitplaats is een zuurstofmasker beschikbaar. De Chinese autoriteiten verwachten dat meer dan 800.000 reizigers per jaar Tibet op deze manier zullen binnenkomen. Het kaartje voor een *hard seat* kost omgerekend $ 46, een fractie van de prijs van een vliegticket. De verbinding die nu tot Lhasa loopt zal in 2010 zijn doorgetrokken tot Shigatse.

Hans Wamsteeker is bestuurslid van de Tibet Support Groep Nederland (TSG-NL) en redactielid

Maitreya Kids

De vuurtoren die positieve energie uitstraalt

Hoi, hier is Loki weer. Weten jullie het nog? Loki, de Tibetaanse superheld, die mensen in nood helpt. Loki is ook heel sterk. Hij bouwt graag stoepa's. Een stoepa is een boeddhistisch 'kunstwerk', bedoeld om geluk, verzoening, vrede en andere positieve dingen uit te stralen. Bouw zelf een stoepa! Hoe? Nou heel eenvoudig. Van klei bijvoorbeeld.

De basis is heel belangrijk. Daar steunt alles op, net als bij een huis. Maak een platte vierkante doos, zoals een taartdoos. Je kunt aan de buitenkant positieve woorden ingraveren. Doe dat met een stokje of een lucifer. Welke woorden? Wat dacht je van *Vrede*. Of een klein tekstje: *Ik hoop dat alle mensen gelukkig worden*. Maar misschien past dat er niet op. Doe dan: *Alle mensen gelukkig!* of *Iedereen blij!*

Op de doos komt een vierkante kubus. Kleiner van omtrek dan de doos, maar wel hoger. Hierin kun je briefjes stoppen met positieve teksten. Verzin zelf eens wat tekstjes of spreuken. Of vraag je ouders of vriendjes om te helpen. Wat ook kan is iets Tibetaans, bijvoorbeeld *Om Mani Padme Hum*. Stop de kubus maar helemaal vol.

Daarbovenop maak je een omgekeerde kom of een vaas. Daarin kun je edelstenen stoppen of knikkers. Denk daarbij aan hele positieve, mooie en lieve dingen.

Op de top zet je een halve maan, een zon en een prachtige 'diamant'. Geen echte diamant natuurlijk, maar bijvoorbeeld een nepdiamant of een mooie steen. Alle positieve energie uit de andere delen van je stoepa straalt rond vanaf de top. Zodat de stoepa ook mensen en dieren kan bereiken die heel ver weg zijn. Net als bij een vuurtoren die licht uitstraalt.

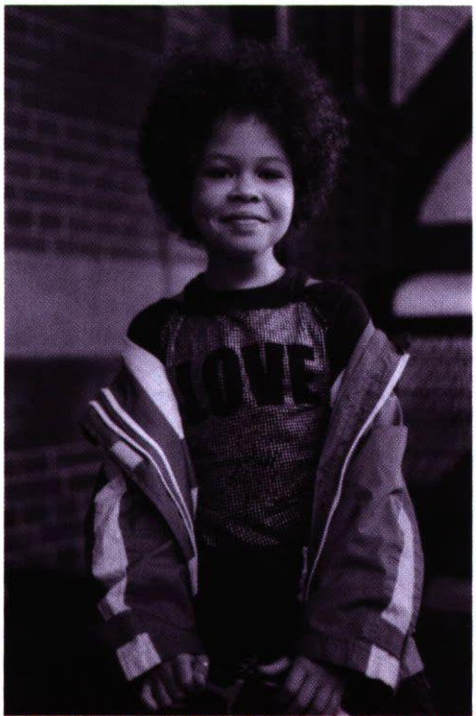
Tips: Gebruik verschillende kleuren klei of probeer eens met karton te werken. Als je een voorbeeld van een stoepa zoekt, kijk dan eens naar de tekening van Lorenzo of naar de tekening op pagina 39. Een leuke site over een beroemde stoepa is: www.samsam-webexpeditie.nl/wereldgodsdiensten/boeddha/stoepa_01.html. Op de site van de Boeddhistische Omroep Stichting (www.boeddhistischeomroep.nl) is een mooi TV-programma over stoepa's te vinden: 'The Long March' (archief 2003, 23 november).
Ben je tevreden over het resultaat? Laat dan maar zien. Zet hem duidelijk zichtbaar op tafel, voor de vensterbank, buiten (let op nat worden!), in de hal, op je slaapkamer. Zie maar. Dan kan jouw stoepa voor anderen geluk en vrede uitstralen. Misschien vliegt er wel een mug omheen die daarna herboren wordt als mens. Fantastisch toch!

Als je klaar bent, stuur dan een foto of tekening van je stoepa naar Hans Gijsen, Burgemeester LF de Montignylaan 115, 3055 NB Rotterdam of per e-mail naar: hansgijsen@msn.com. Onder vermelding van: Loki.

Lorenzo (7 jaar)

Boosheid is het slechte gedeelte van je lichaam. Goedheid het goede, maar wij gaan het hebben over boosheid. Als iemand je uitscheldt of pijn doet, wordt het slachtoffer daar van heel erg boos (en gaat waarschijnlijk huilen). Eigenlijk is het een soort van pijn in je lichaam waar je heel erg van gaat profiteren, je wilt bijvoorbeeld wraak nemen of terug schoppen of slaan, maar dat moet je niet doen wand je krijgt er slecht karma van. Wie weet wat er kan gebeuren!
Je moet altijd rustig blijven en zorgen dat dit ophoudt. Je wilt toch zeker niet dat er met de persoon (die jou heeft gepest of geschopt) iets ergs gebeurt?! Als je iemand wilt slaan dan moet je jezelf inhouden.
Ik zelf had een club tegen geweld opgericht, maar dat lukte helemaal niet. Er werd alleenmaar gevochten bij het schoonmaken. Niemand wou blijven schoonmaken en bleef daarom aleenmaar ruzie maken. Ik zelf word ook wel is kwaad maar als ik echt kwaad ben dan schop ik wel ik of sla of scheld. Want dan ben ik veel te woest en kan mezelf niet meer inhouden. Op mijn moeder kan ik soms ook heel kwaad worden, maar ja dat heb je dan hè. Nou, nu weten jullie meer over boosheid (en mij) ha ha ha.

Aïcha Bulten
(9 jaar)



MEDITATIE MET LOKI: OMGAAN MET BOOSHEID

Iedereen wordt wel eens boos, ook je vader en je moeder. Ook al mediteren ze al heel lang of zijn ze al heel lang boeddhist.

Waarom is het niet goed om boos te zijn? Lees het stukje van Aïcha eens door. Zij beschrijft heel mooi hoe naar het kan voelen om boos te zijn en welke gevolgen het heeft. Herken je wat ze schrijft? Hoe ga jij om met je boosheid? Kook je van binnen? Ga je schelden? Sla of schop je degene waarop je boos bent?

Kan het ook anders? Ja hoor, hier enkele tips van Loki:

1. Tel tot 10. Deze kende je waarschijnlijk al. Maar het lastige is: als je boos wordt ben je allang weer vergeten dat je tot 10 zou kunnen tellen. Dus oefen nu even. Stel je voor dat je boos bent, heel erg boos. Voel de boosheid van top tot teen. Tel nu heel rustig van 1 tot 10. En voel hoe de boosheid verdwijnt. Oefen vandaag nog maar een paar keer. Handig voor als het echt nodig is!
2. Adem diep in en adem diep uit. Concentreer je op je ademhaling. Voel hoe de adem door je neus naar binnen stroomt. Voel hoe de adem door je mond weer naar buiten gaat. Doe dit ook 10 keer. Langzaam in en langzaam uit. Wat gebeurt er met je boosheid? Is de boosheid er nog?
3. Als je erg snel scheldt of erop los slaat voel je je niet alleen boos maar ook nog rot omdat je gescholden hebt of geschopt. Oefen dan met: NU NIET! Zeg dat heel krachtig tegen jezelf. Je bent wel boos maar NU doe je er nog niks mee. Trek je terug, bedenk voor jezelf waarom je boos bent. Waar gaat het over? Heb je de ander iets te zeggen? Probeer dan op een later moment de ander duidelijk te maken waarom je boos bent. En bedenk dat de ander het ook niet prettig vindt om boos te zijn.
4. Vraag iemand hulp om met je boosheid om te gaan. Praat er met je vriendjes over of met je vader of je moeder. Ze kunnen vast goede tips geven, zeker als ze al een tijdje mediteren.

Veel geluk. Tot de volgende keer. Dag!

Loki

Programmakalender oktober-december 2006

Amsterdam – Breda – Delft – Emst – Groningen

Kijk voor meer informatie in het programmaboekje of op www.maitreya.nl

Ma 2 okt • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Samsara & Nirvana (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 3 okt • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 4 okt • *Emst* Rituelen voor het bevrijden van dieren Aanvang 12.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Breda* Vertrouwen hebben & zonder angst zijn / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u
Do 5 okt - *Emst* Voorbereidingen bouw Stoepa van Verlichting 10.00-17.00 u
Vr 6 okt - *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 u / 18.30-20.00 u
Vr 6 t/m zo 8 okt • *Emst* De stadia in het pad naar verlichting (Lam Rim) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Za 7 okt • *Amsterdam* Recitatie Sanghata Soetra 10.00-13.00 u • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 15.00 u
Ma 9 okt • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Samsara & Nirvana (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 10 okt • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 11 okt • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Groningen* Wat is wijsheid? (DB) / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u
Vr 13 t/m zo 15 okt • *Emst* De filosofie van de middenweg (MP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
Za 14 okt • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u • *Amsterdam* Tekenmiddag / Carmen Mensink 12.00-17.00 u
Ma 16 okt • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Samsara & Nirvana (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 17 okt • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Groningen* Avond met Geshe Ngawang Zopa 19.30-21.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 18 okt • *Delft* Meditatie 18.30-19.00 u • *Delft* Wat is wijsheid? / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u
Vr 20 okt • *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 u / 18.30-20.00 u

DB = Discovering Buddhism / Ontdek het Boeddhisme
BP = Basic Program
MP = Masters Program

Vr 20 okt t/m zo 22 okt • *Emst* Gedachtetraining (Lo Djong) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Za 21 okt • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 15.00 u
Za 21 okt • *Emst* Sterven en wedergeboorte deel 2 (DB) / Janny de Boer & Alex de Haan 10.00-17.00 u
za 21 okt • *Breda* De kracht van de geest & De weg naar geluk / Geshe Sonam Gyaltsen, 15.00-17.00 u
Di 24 okt • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u
Vr 27 t/m zo 29 okt • *Emst* De filosofie van de middenweg (MP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
Za 28 okt • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u - *Amsterdam* Medicine Buddha meditation retreat 10.00-17.00 u
Ma 30 okt • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 31 okt • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u

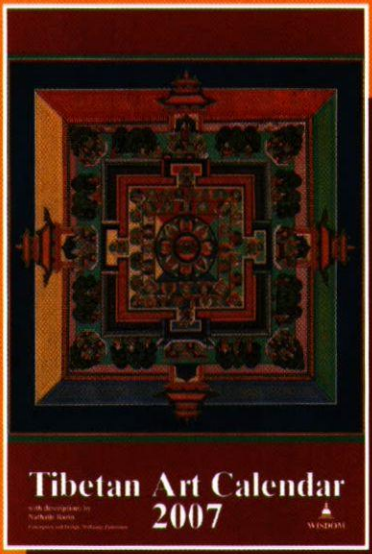
---

Wo 1 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Breda* Boeddhisme in het dagelijks leven / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u
Do 2 nov • *Emst* Voorbereidingen bouw Stoepa van Verlichting 10.00-17.00 u
Vr 3 nov • *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 uur / 18.30-20:00 uur
Vr 3 nov t/m zo 5 nov • *Emst* De stadia in het pad naar de verlichting (Lam Rim) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Vr 3 nov tot ma 6 nov • *Emst* Nyung Nä-retraite / Joyce Ruyg
Zo 5 nov • *Amsterdam* Recitatie Sanghata Soetra 10.00-13.00 u • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 15.00 u • *Emst* Recitatie Sanghata Soetra 15.00 u
Ma 6 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 7 nov • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 8 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Groningen* Wat is wijsheid? (DB) / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u
Vr 10 t/m zo 12 nov • *Emst* De filosofie van de middenweg (MP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
Za 11 nov • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u
Ma 13 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 14 nov • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 15 nov • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Delft* Meditatie 18.30-19.00 u • *Delft* Introductie in tantra / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u
Vr 17 nov • *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 uur / 18.30-20.00 u
Vr 17 nov t/m zo 19 nov • *Emst* Gedachtetraining (Lo Djong) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Za 18 nov • *Emst* Toevlucht (DB) / Janny de Boer & Alex de Haan 10.00-17.00 u • *Amsterdam* Tekenmiddag / Carmen Mensink 12.00-17.00 u
Ma 20 nov • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 21 nov • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Groningen* Avond met Geshe Ngawang Zopa 19.30-21.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 22 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u - *Amsterdam* Avond met Geshe Ngawang Zopa 20.00-21.30 u • *Groningen* Wat is wijsheid? (DB) / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u
Vr 24 t/m zo 26 nov • *Emst* De filosofie van de middenweg (MP) / Geshe Sonam Gyaltsen weekendcursus
Za 25 nov • *Amsterdam* Love and Compassion meditation practice day 10.00-17.00 u • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u
Zo 26 nov • *Emst* Introductiedag Tibetaans boeddhisme: 'Karma en reïncarnatie' / Geshe Ngawang Zopa 10.00-17.00 u
Ma 27 nov • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 28 nov • *Amsterdam* Tara Poedja 16.00 u • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 29 nov - *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u
Do 30 nov • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u

Vr 1 dec • *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 uur / 18.30-20.00 uur
Vr 1 dec t/m zo 3 dec • *Amsterdam* The eight Bodhisattva's (Thankaschilderen) / Andy Weber
Vr 1 dec t/m zo 3 dec • *Emst* De stadia in het pad naar de verlichting (Lam Rim) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Za 2 dec • *Amsterdam* Recitatie Sanghata Soetra 10.00-13.00 u
Ma 4 dec • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 5 dec • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 6 dec • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Breda* Stille geest, heilige geest / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.30 u
Do 7 dec • *Emst* Voorbereidingen bouw Stoepa van Verlichting 10.00-17.00 u
Vr 8 dec en za 9 dec • *Emst* Gedachtetraining (Lo Djong) (BP) / Geshe Ngawang Zopa weekendcursus
Za 9 dec • *Amsterdam* Mantra's rollen 10.30-13.30 u
Zo 10 dec • *Emst* Witte Tara Djenang en uitleg / Geshe Sonam Gyaltsen 10.00-17.00 u
Ma 11 dec • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 12 dec • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 13 dec • *Delft* Meditatie 18.30-19.00 u • *Delft* Stille geest, heilige geest / Eerw. Kaye Miner 19.30-21.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u
Vr 15 dec (Lama Tsong Khapa Dag) • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Tibetaanse Taalles 16.30-18.00 u / 18.30-20.00 u
Za 16 dec • *Emst* Verzamelen en zuiveren in de praktijk (DB) / Janny de Boer & Alex de Haan 10.00-17.00 u
Ma 18 dec • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u • *Amsterdam* Realising your greatest potential (DB) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Di 19 dec • *Emst* Meditatie / Koosje van der Kolk 19.00-20.00 u • *Groningen* Avond met Geshe Ngawang Zopa 19.30-21.00 u • *Amsterdam* Engaging in the bodhisattva deeds (BP) / Eerw. Kaye Miner 20.00-21.30 u
Wo 20 dec • *Amsterdam* Medicijnboeddha Poedja 16.00 u • *Amsterdam* Meditatie 19.00-19.45 u
Vr 29 dec • *Amsterdam* Goeroe Poedja 16.00 u

Met dank aan **Susanne Steinfeldt.**

KALENDERS

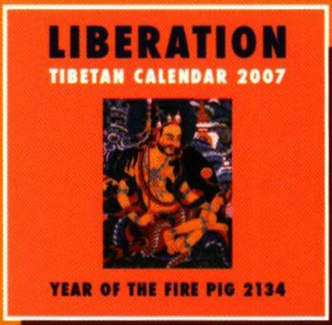


Tibetan Art Calendar 2007

44 cm breed, 60 cm hoog
€ 27,50 inclusief koker
(plus porto € 6,20)

Een jaarlijks hoogtepunt in de kalenderwereld: dertien bijzondere thangka-reproducties met een uitgebreide beschrijving van hun betekenis door Nathalie Bazin, curator van het Parijse museum Guimet. Deze kalender van Wisdom Publications biedt de beste kwaliteit boeddhistische kunst voor de laagste prijs!

Thangka's 2007: mandala Medicijnboeddha (voorplaat), Vaishravana (januari), lama omringd door Mahasiddha's (februari), mandala van Guhyasamaja (maart), beelden uit het leven van Boeddha Shakyamoenie (april), mandala Vajravarahi (mei), Medicijnboeddha (juni), hoofdlama van de Shamar-overleveringslijn (juli), Vajrasattva (augustus), de wonderen in Shravasti (september), mandala Vaishravana (oktober), het zuivere land van Groene Tara (november), mandala Kalachakra (december).



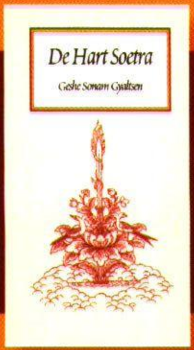
Liberation Tibetan Calendar 2007

16,5 cm breed, 33 cm hoog (open)
€ 10,- (plus porto € 1,17)

De Liberation Tibetan Calendar wordt jaarlijks uitgegeven door het Liberation Prison Project van eerwaarde Robina Courtin (FPMT). Niet alleen staat de kalender vol met prachtige thangka-reproducties, foto's en andere afbeeldingen, maar ook geeft de kalender beoefenaren van het Tibetaans boeddhisme een overzicht van poedjadagen, maanstanden en gunstige en ongunstige dagen voor belangrijke activiteiten als het starten van een zaak, huwelijken, begrafenissen en het ophangen van gebedsvlaggen.

Deze kalenders zijn te bestellen bij:

- Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel: 0578-661450, Fax: 0578-661851, E-mail: maitreyabusiness@planet.nl
- Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam. Tel: 020-4280842, Fax: 020-4282788, E-mail: amsterdam@maitreya.nl
- www.boeddhaboeken.nl



De Hart Soetra

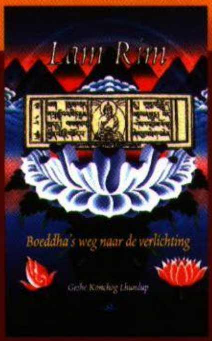
De Hart Soetra is een van de bekendste soetra's in de Mahayana-traditie. Ze wordt dagelijks gereciteerd, van Japan tot en met India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte 'Perfectie van Wijsheid Soetra' gezien als een effectief middel om obstakels te pacificeren.

Geshe Sonam Gyaltsen, 120 pagina's, € 9,50 • ISBN 90-71886-17-4

De Relatie met een Spirituele Leraar

Een spiritueel pad volgen zonder spiritueel leraar is als een reis maken zonder gids. Wil je zonder al te veel dwalen op de juiste bestemming aankomen, dan heb je een goede gids nodig. Maar hoe vind je een betrouwbare en bekwame gids? Aan welke kwalificaties moet een spiritueel leraar voldoen? En aan welke zijn leerlingen?

Alexander Berzin, 260 pagina's, € 19,95 • ISBN 90-71886-21-2



Lam Rim (Boeddha's weg naar de verlichting)

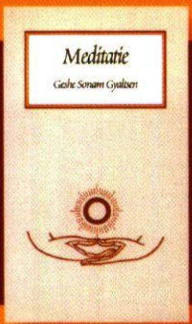
Verbeterde heruitgave van 'Innerlijke Evolutie'. Het overzicht van het boeddhistische pad naar de verlichting (in het Tibetaans LAM RIM genoemd). Ongeveer 560 voor Christus werd de historische boeddha Shakyamoeni geboren als Prins Siddharta in een klein koninkrijk in Noord-India. Als Indiase prins had hij een zeer comfortabel, rijk en zorgeloos leven. In de wereld buiten zijn paleis werd hij echter geconfronteerd met ziekte, ouderdom en dood. Dat was voor hem aanleiding om zijn koninklijk bestaan vaarwel te zeggen en op zoek te gaan naar de verlichting, de bescherming tegen het lijden. Zijn inzichten en ervaringen gaf hij door aan zijn leerlingen, zodat zij net als hij de verlichting zouden kunnen bereiken. Tot op de dag van vandaag is de weg die de Boeddha bewandelde in een ononderbroken overleveringslijn doorgegeven, waardoor het ook voor ons mogelijk is het boeddhaschap te bereiken. Wat moeten we ervoor doen om net als Prins Siddharta de verlichting te bereiken en boeddha te worden?

Geshe Sonam Gyaltsen, 210 pagina's, € 17,50 • ISBN 90-71886-25-5

Geest en Cognitie (Lo Rig)

Het Tibetaans boeddhisme leert ons dat onze geest een allesbepalende factor is in het leven. Zo bepaalt onze geest bijvoorbeeld of we een gebeurtenis als geluk of als lijden ervaren. Wat is het verschil tussen de geest en de hersenen? En wat betekent het als gezegd wordt dat onze geest van nature helder en wetend is? Dit boek geeft een gedegen en diepgaand inzicht in de boeddhistische visie op geest en cognitie.

Geshe Sonam Gyaltsen, 320 pagina's, € 18,95 • ISBN 90-71886-16-6



Meditatie

Bewerking van het transcript van de meditatiecursus die de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 1997 gaf op het Maitreya Instituut in Emst. Biedt essentiële informatie over de theorie en praktijk van boeddhistische meditatie en is een betrouwbare handleiding voor concentratiemeditatie zoals gepresenteerd in de Gelugpa-orde van het Tibetaans boeddhisme.

Geshe Sonam Gyaltsen, 100 pagina's, € 9,50 • ISBN 90-71886-18-2

Deze boeken zijn onder meer te verkrijgen bij:

- Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel: 0578-661450, Fax: 0578-661851, E-mail: maitreyabusiness@planet.nl
- Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam. Tel: 020-4280842, Fax: 020-4282788, E-mail: amsterdam@maitreya.nl
- www.boeddhaboeken.nl

MAITREYA UITGEVERIJ